丁香医生



有趣有料有态度的丁香养生小漫画

MAD BODY

调查身体上的每一个小问题

人体调查组

丁香医生 著



北京科学技术出版社





VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

丁香医生



有趣有料有态度的丁香养生小漫画

MAD BODY

调查身体上的每一个小问题

人体调查组

丁香医生 著



北京科学技术出版社

丁香医生
人体调查组

丁香医生　著



MAD BODY

北京科学技术出版社

读者须知

医学是随着科学技术的进步与临床经验的积累而不断发展的。本书中的所有建议均是作者结合多年实践经验审慎提出的虽然如此图书依然不可替代医疗咨询。如果你想获得详尽的医学建议请向有资质的医生咨询。因本书相关内容造成的直接或间接不良影响出版社和作者概不负责。

图书在版编目CIP数据

丁香医生人体调查组/丁香医生著. — 北京北京科学技术出版社2021.10

ISBN 978-7-5714-1614-0

I. ①丁…　II. ①丁…　III. ①健康-普及读物　V. ①R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字2021第118849号

内容策划丁香医生工作室

董　洋　杨大风　丁哥哥　叶南希　叔　贵　Jame　栗子阿孙

合作专家曾相儒　梁培禾　杨玉成　孙悦礼　李晓宁　赵思家　方可　张思凡　刘路浩　袁先道

内文插画韩建南　董友希　蔻格茨　苏小婷　绿　川　搞错较子　好的山姆　Superch　萍　惠

策划编辑胡　诗

营销编辑蔡　瑞

责任编辑胡　诗

责任校对贾　荣

装帧设计源画设计

责任印制李　茗

出 版 人曾庆宇

出版发行北京科学技术出版社

社　　址北京西直门南大街16号

邮政编码100035

电　　话0086-10-66135495总编室

0086-10-66113227发行部

网　　址www.bkydw.cn

印　　刷河北鑫兆源印刷有限公司

开　　本889mm×1194mm　1/32

字　　数91千字

印　　张10

版　　次2021年10月第1版

印　　次2021年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5714-1614-0



京科版图书版权所有侵权必究。



京科版图书印装差错负责退换。

目录

第一章 亘古未解人体之谜
男人的枕头为什么那么容易黄
男人的胸到底有什么用
憋住的尿都去哪儿了
为什么男人爱打呼噜还打得那么响
女生为什么那么容易肿
结扎后精子都去哪儿了
第二章 养生青年续命指南
人还活着脖子没了
工作使人胖越努力越容易胖
肝脏功能强大而很多人对它一无所知
有的人活着膝盖却先“死”了
失眠一场精神对肉体的出轨
有1亿多中国人想把鼻子给砍了
当代人减肥从入门到放弃
落枕是脖子在喊救命
第三章 一定要搞懂的人体冷知识
为什么“菊花”会被辣到却“尝”不出酸、甜、苦、咸
裸睡的好处真是太多了看完就想脱光光
冬天脚冷放在男朋友哪里最暖和
到底几点睡才算熬夜啊
每多坐1分钟世界上就少了一个好看的屁股
跷二郎腿好处只有一个
为什么脑子里会自动“单句循环”一句歌词
第四章 尴尴尬尬的身体小问题
憋住的便便都去哪儿了
挖鼻孔好处只有一个
一个人的脚到底能有多臭
不能吃火锅原因只有一个
第五章 接纳不完美和自己好好在一起
脸越来越大是一个人成熟的标志
晕车当代社交“绝症”
你根本想不到男人们为了增高有多努力
没有一个近视的人能笑着走出理发店
腿粗的女性真的太不容易了

丁香医生诞生于2014年是丁香园旗下消费者业务主品牌。创立之初意在解决医患信息不对等的问题为我国公众提供可靠的医学科普知识。经过七年的发展丁香医生已从一个自媒体品牌发展成为泛健康领域的大众健康品牌并致力于成为大众心目中值得信赖的健康生活方式专业传播平台。

丁香医生背靠丁香园具有深厚的医学底蕴坐拥全国70%以上的专业医生资源持续创造有影响力的优质内容为大众提供多元化健康场景解决方案包括健康科普、知识服务、内容电商、问诊与处方、健康管理等。

截至2020年底丁香医生新媒体端累计覆盖8000万大众用户。丁香医生将始终遵循科学的原则和严谨的态度保持专业、有温度的品牌调性努力影响更多人的健康意识和健康行为。

第一章
亘古未解人体之谜



男人的枕头为什么那么容易黄

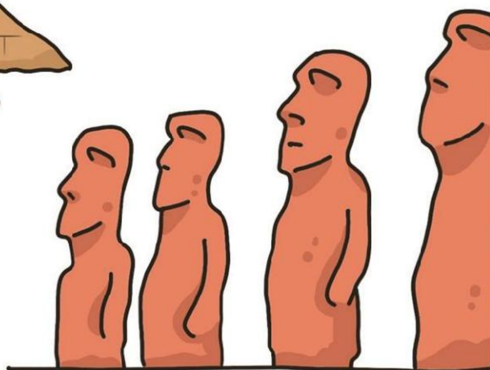




世界上有各种各样的“未解之谜”——


外星人之谜


金字塔之谜

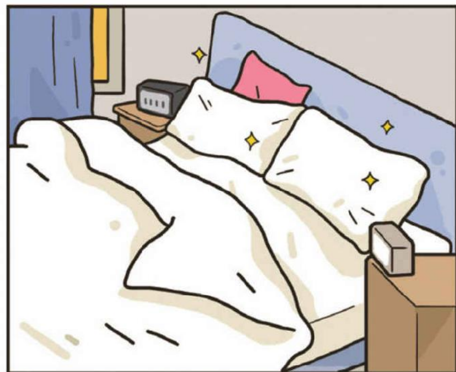

巨石阵之谜

其中一个十分特别它与很多人的生活息息相关而且让大多数已婚女性很挠头它就是——



如果说女人是水做的那男人一定是油炸的。

为什么这么说呢你看同样是新换的枕套同样是每天睡8小时两者的区别真的有点大。







无论是什么样的男人都逃脱不了枕头发黄的命运。





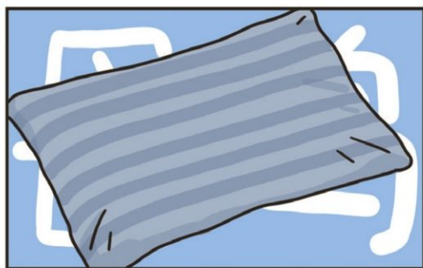
而且枕头的种类不同呈现出的质感也不同。

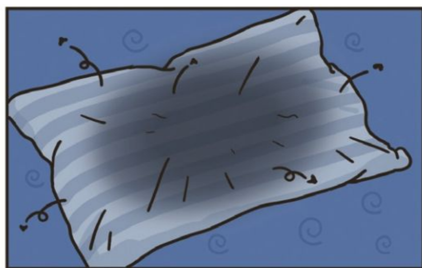
白色枕套枕头会由中间开始泛黄呈现出烧焦的质感。



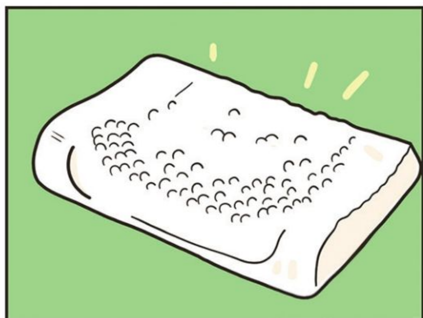


灰色简约冷淡风枕套枕头会被蒙上一层油润的黑影犹如用久了的被猪油浸润的案板。





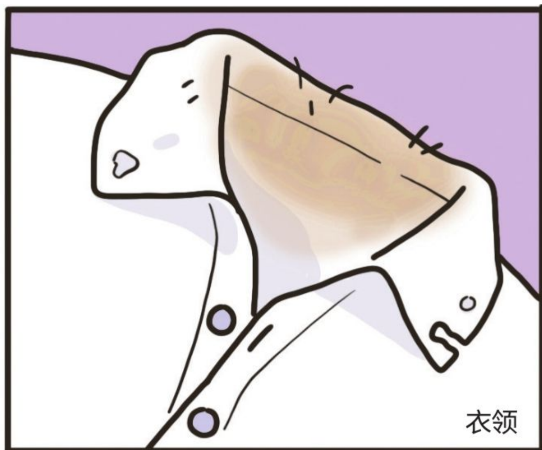
而乳胶枕则会因表面凹凸不平而变成——





除此之外如果你仔细观察还会发现遭殃的不仅是枕头还包括——


毛巾


衣领


办公椅


床单
人形油印


竹席



最令人不解的是有些男人明明头洗得很勤可枕头还是改变不了发黄的命运。

这到底是怎么回事呢

原来除了头发脖子和面部的皮肤也会接触枕头。



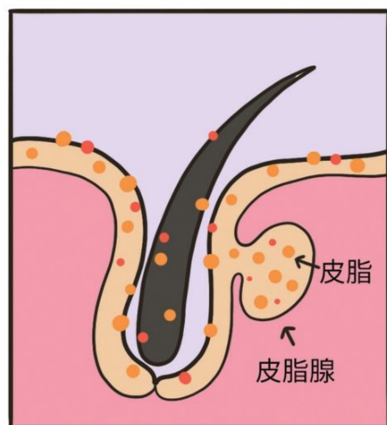


枕头之所以会发黄主要和这些部位的皮肤分泌物有关。



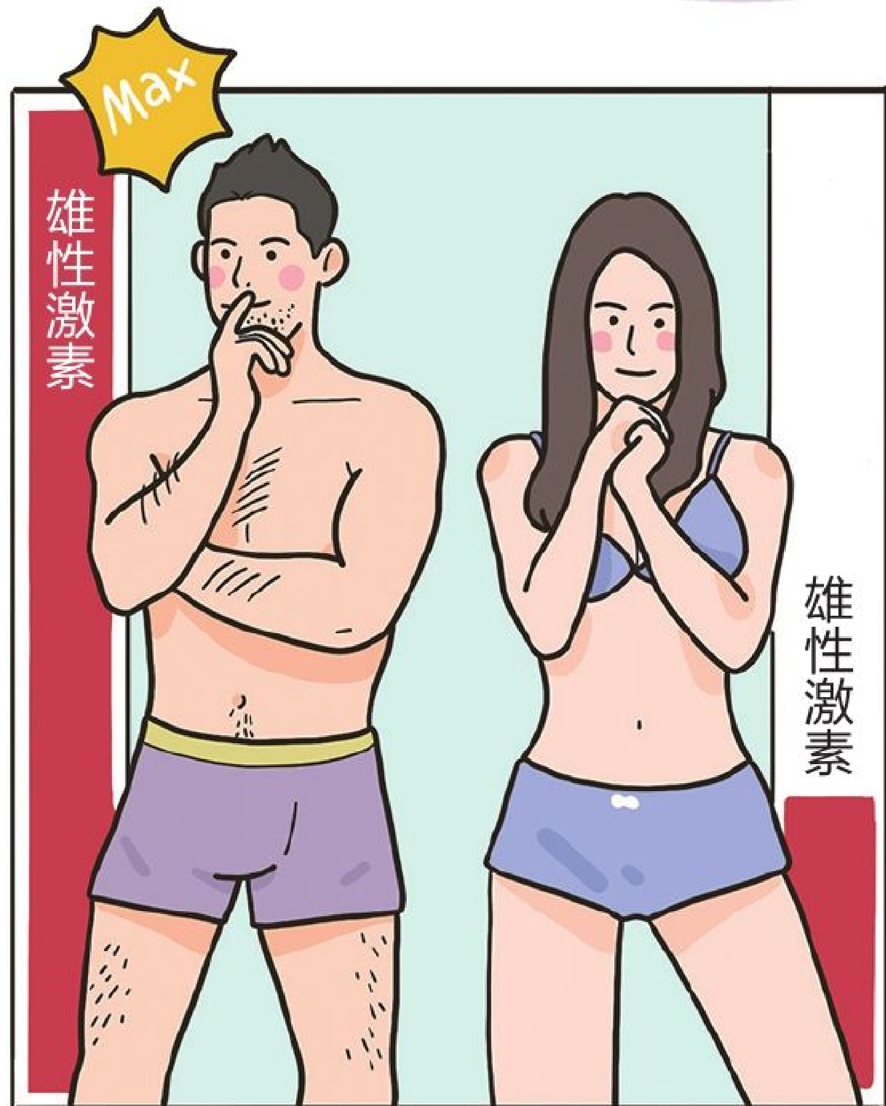
皮脂　我们的头面部和背部分布着大量的皮脂腺它们分泌的皮脂能润滑皮肤、保温和锁水。

雄性激素可促使皮脂腺膨大油脂分泌增多。





男人天生拥有较高的雄性激素水平所以其总体皮脂分泌量比女性多。



皮脂是一种淡黄色的液体其中一些成分如角鲨烯是使枕头发黄的重要物质。



汗液　汗液也能使枕头染色。当环境温度低于31℃的时候我们通常看不到汗珠。但如果用显微镜观察的话你会发现皮肤上几乎随时都有汗液渗出。



出汗有散热和滋润皮肤的作用。即使在睡觉时我们的皮肤也一直有汗液分泌。汗液中的酸性成分会让枕头变黄。



除了皮脂和汗液有些男人的枕头上还可能存在一些“锦上添花”的东西。这样一来枕头就更加“出色”了。



那么终极问题来了男人睡黄的枕头该怎么处理呢

男生版答案 大兄弟俗话说得好“凡事都有两面性。”枕头也不例外。只要你今天枕正面、明天枕反面枕头发黄的速度就会变慢一倍。

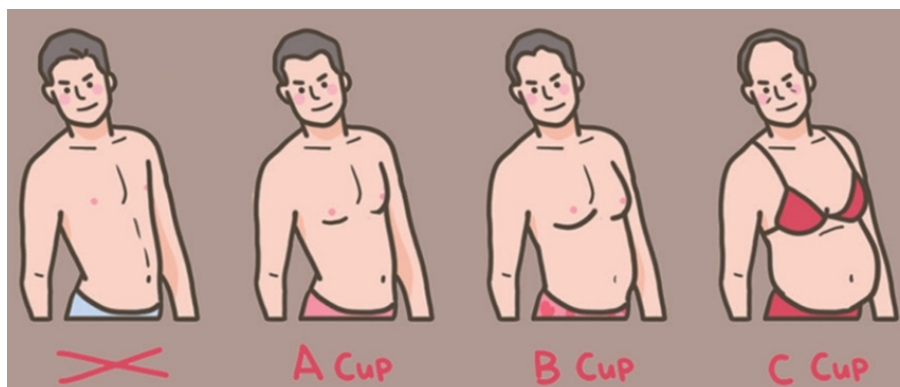


女生版答案　姐妹们俗话说得好“冤有头债有主。”男人的枕头睡黄了怎么办当然是男人自己洗啦



洗涤建议用洗衣液和热水泡1小时再揉洗枕套能很好地去黄去污。不能保证有效因为这不是我们的专业

男人的胸到底有什么用





对于女生来说胸总是和性感联系在一起。大胸丰满、小胸时尚各有各的美。





男生的胸就尴尬了不仅没啥用偶尔还会“激凸”。





这让人不禁想问男人的胸到底有什么用



其实胸是男人身上最性感的地方。它会参与撑、抱、靠等一系列“重要”动作让女生脸红心跳。



撑

抱





靠

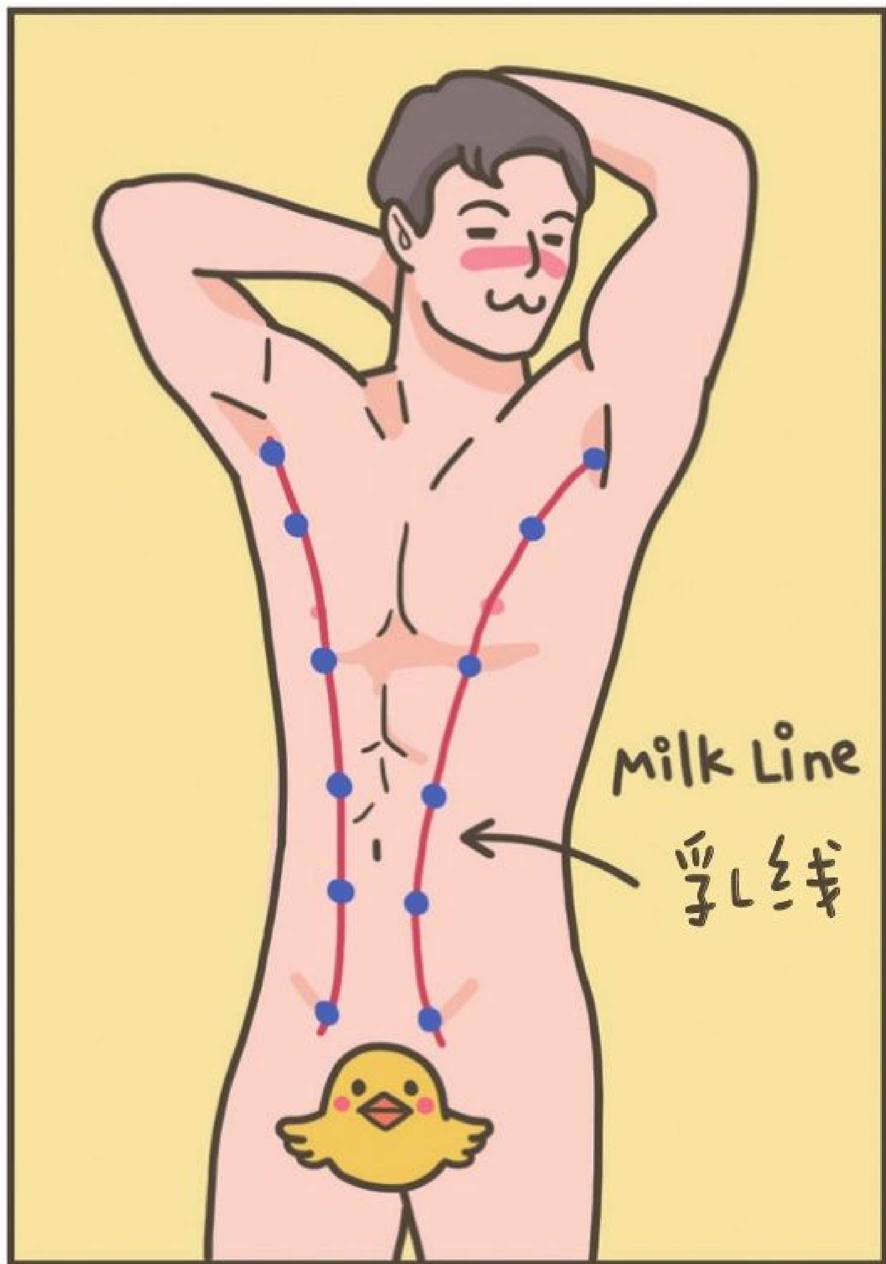


然而每个男生都可能遇到一个令人尴尬的问题——



男生的胸是会发育的

早在我们还是个“小肉球”的时候胸就已经出现了只不过不是两个点而是两条“乳线”。在这两条“乳线”上可以长出很多对“胸”。



对于人类来说长太多胸实在没啥用所以留两个就够了。

男生和女生在出生的时候胸的配置是一样的并且都处于“沉睡”状态。

男生是大胸潜力股

每个男生都有一个大胸梦。





每个男生的胸都在等待变成“大胸弟”的机会。

雄性激素减少雌性激素增多都会引起男生胸部发育。例如——

新生儿

发生率：60% ~ 90%

原　因：残留在体内的母亲的雌激素

青少年

发生率：4% ~ 69%

原　因：激素失衡，雌激素过于活跃

中老年人

发生率：24% ~ 65%

原　因：性腺功能减退，雄激素不足

这类胸部发育通常是暂时的随着性激素水平恢复正常男生的胸又会平回去。



不过人生的道路不会总是平坦而是充满起伏。

男人胸部观察报告









有些事情会在不知不觉中让男人的胸一点点大起来。

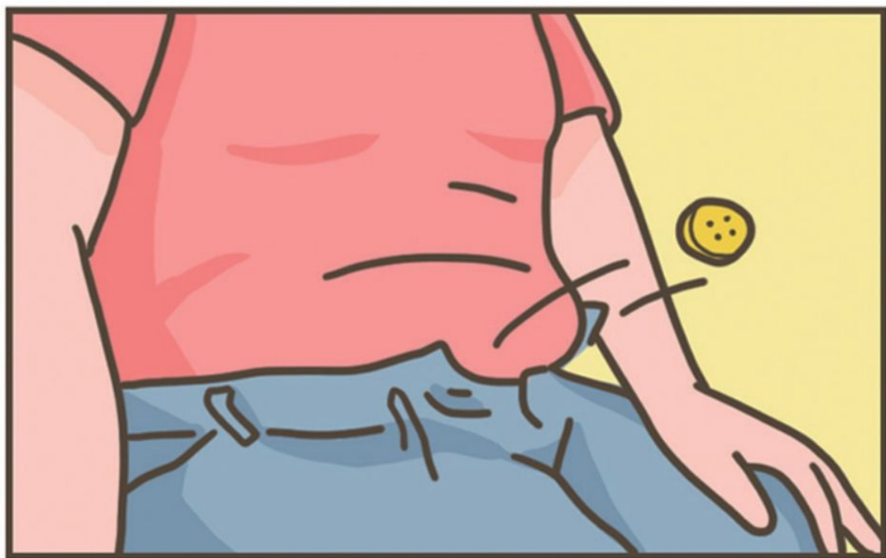


饮酒　肝脏是身体的代谢中心。饮酒是造成肝硬化的重要原因。肝硬化会导致男性雌激素水平升高让胸发育成“大胸弟”。





长胖　脂肪组织不仅能丰胸还能将雄激素转化为雌激素。从18岁到60岁在脂肪的不懈努力下有些男性的胸围甚至会增长40厘米成为“大胸弟Plus”。





其他　常吃夜宵、久坐、长期熬夜也会导致男性乳腺发育。



常吃夜宵

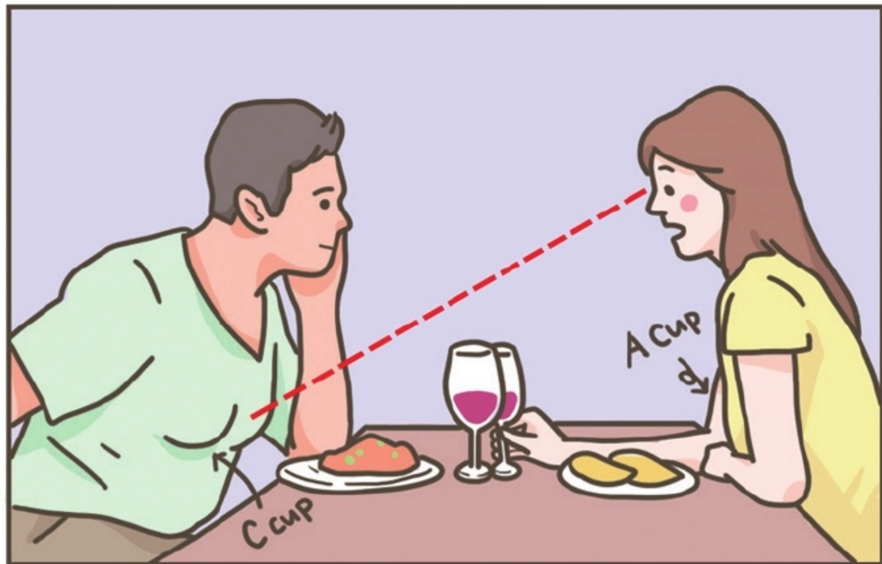


久坐



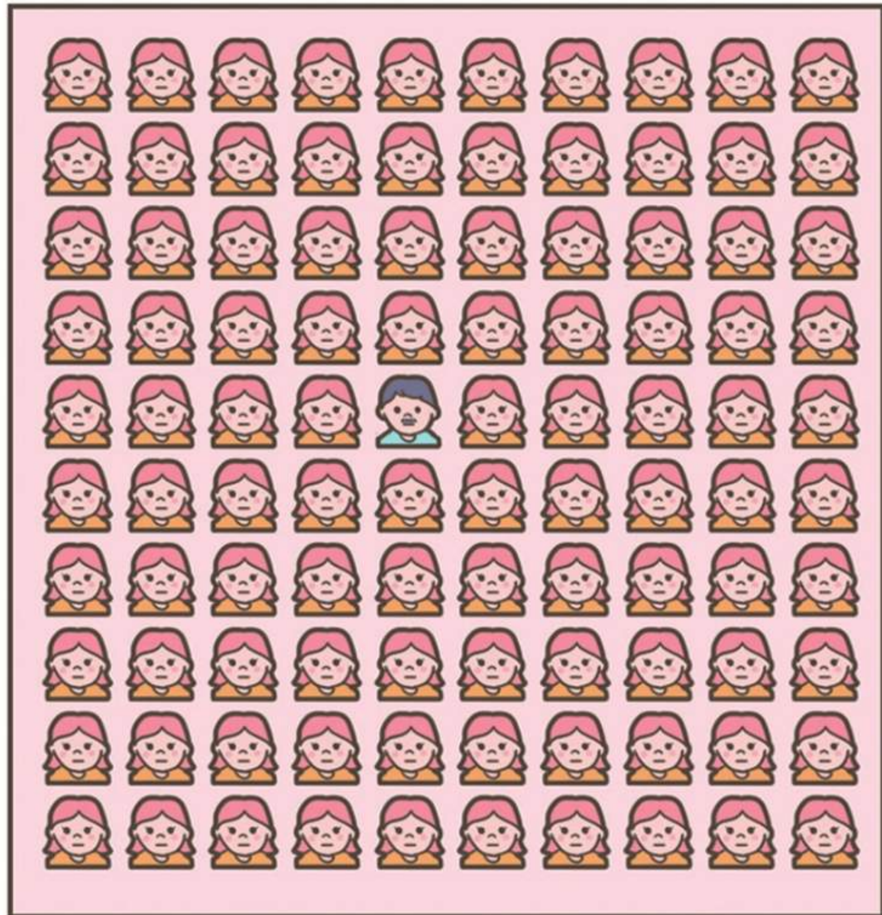
长期熬夜

大多数男生的乳腺发育都属于良性增生主要影响的是穿衣服和找对象。



但千万别因此放松警惕因为药物、睾丸疾病等也会造成男性乳腺发育。而且男生也会得乳腺癌

大约100个乳腺癌患者中有一个是男性。



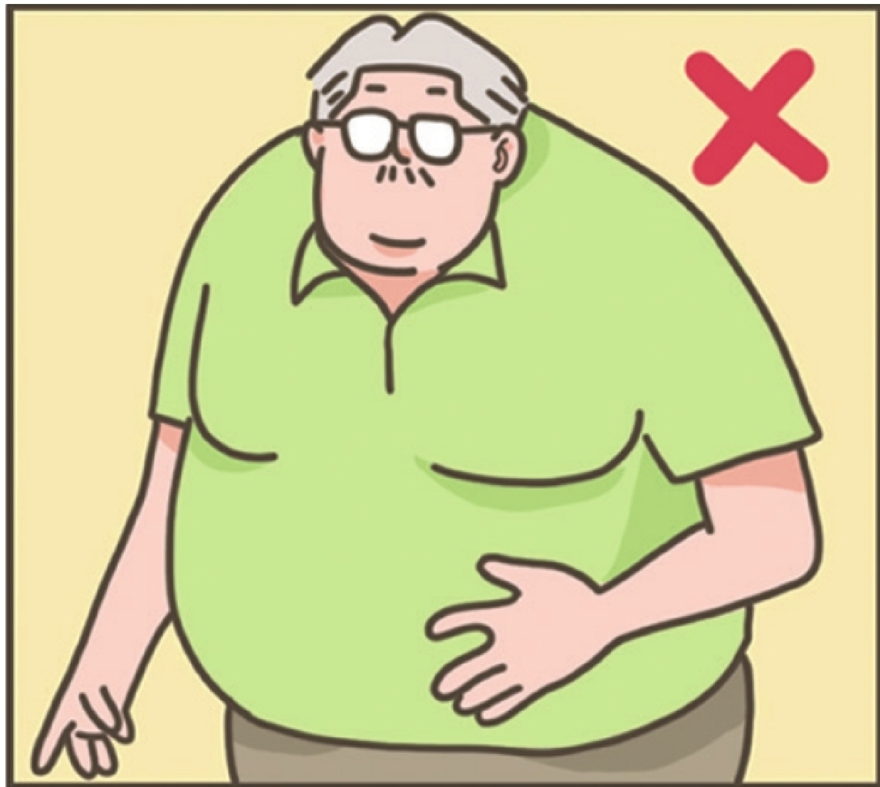
家族遗传和肥胖是男生患乳腺癌的高危因素。如果出现单侧乳房增大那就要当心了。

男生的胸也需要关爱

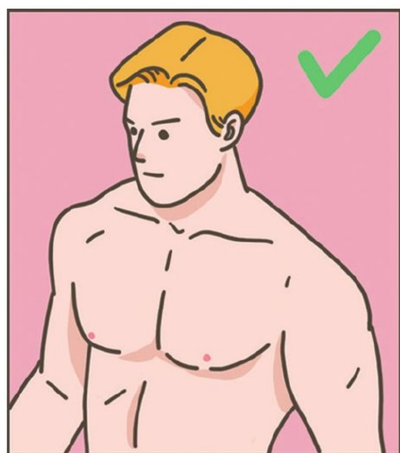
后记

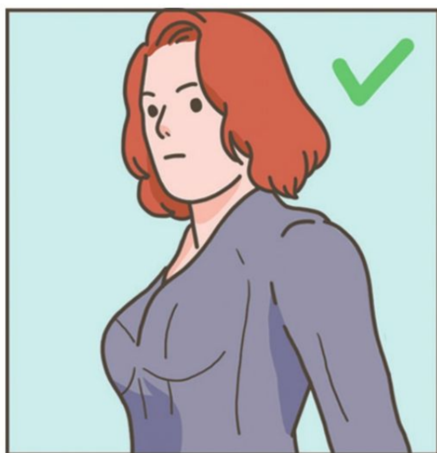
总说男生喜欢大胸其实女生也喜欢大胸。

但不是这样的——



而是这样的——





美胸宝典

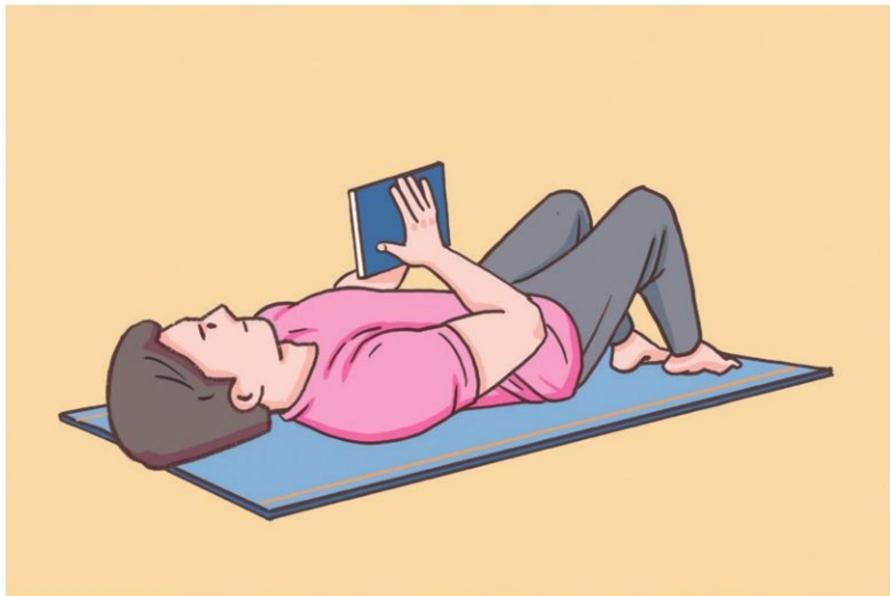
这样美好的胸部少不了一个默默无闻的支持者——胸肌。胸肌不仅

能从视觉上增大胸部还可以抵抗脂肪带来的危害。无论是男生还是女生胸肌好了才是真的好

下面四个练习对于胸部塑形很有用而且姑娘、小伙都能练。每天睡前动一动拥有美胸不是梦

我爱读书

平躺在瑜伽垫上双腿微屈。双手夹住一本书缓慢把书向上推然后再慢慢收回。本练习812次为一组共做3组。





扶我起来

侧躺在瑜伽垫上双腿蜷缩。下侧手摸对侧肩上侧手支撑起上半身稍作停顿后回到起始姿势。本练习812次为一组共做3组。



我爱喝水

平躺在瑜伽垫上后背收紧两腿微屈。两手各拿一瓶水置于胸前手臂后侧和胸部同时发力缓慢推起水瓶然后再慢慢收回。本练习812次为一组共做3组。



抱个大水桶

平躺在瑜伽垫上后背收紧两腿微屈两手各拿一瓶水手臂水平伸直置于身体两侧。让手臂缓慢向上、向内收注意保持肘部角度不变。到达最高处时想象自己在抱一个大水桶稍作停顿后回到起始姿势。本练习812次为一组共做3组。



憋住的尿都去哪儿了





想必每个人都有过憋尿的经历。

有的是在课堂上被老师的威严“吓退”的有的是在温暖的被窝中被冬季的严寒“封印”的。

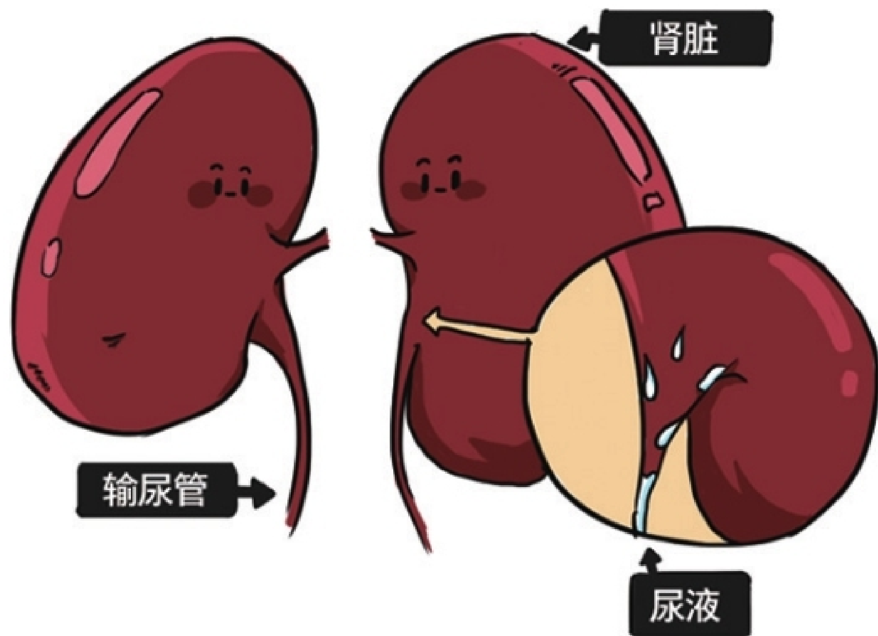


估计还有很多是被一场无法暂停的对战游戏“压制”的。

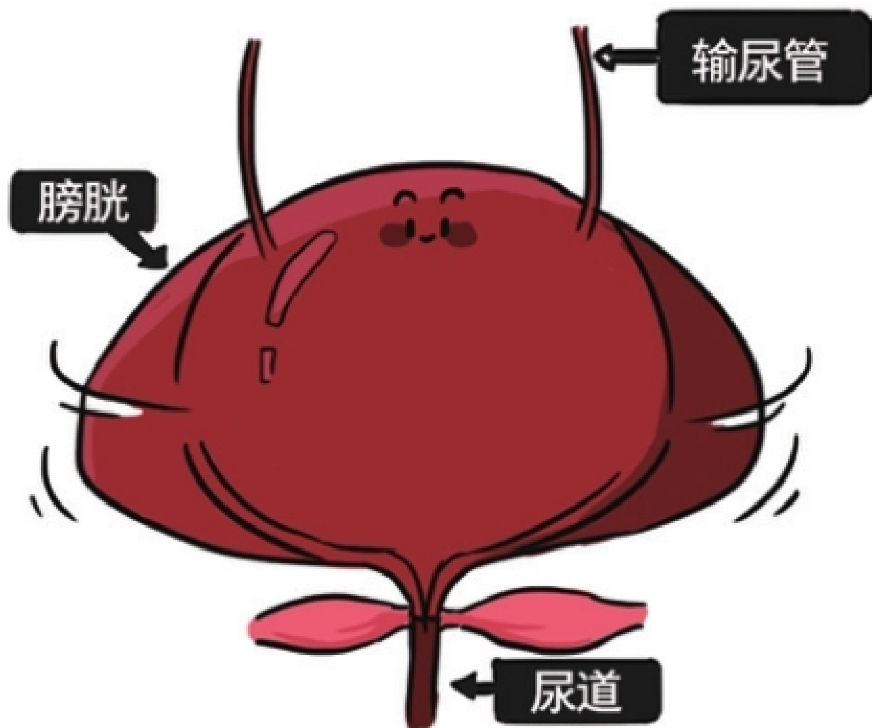


憋尿时常光临我们的生活但它总能悄悄地离开“挥一挥衣袖不带走一片云彩”所以很多人憋着憋着就习惯了。

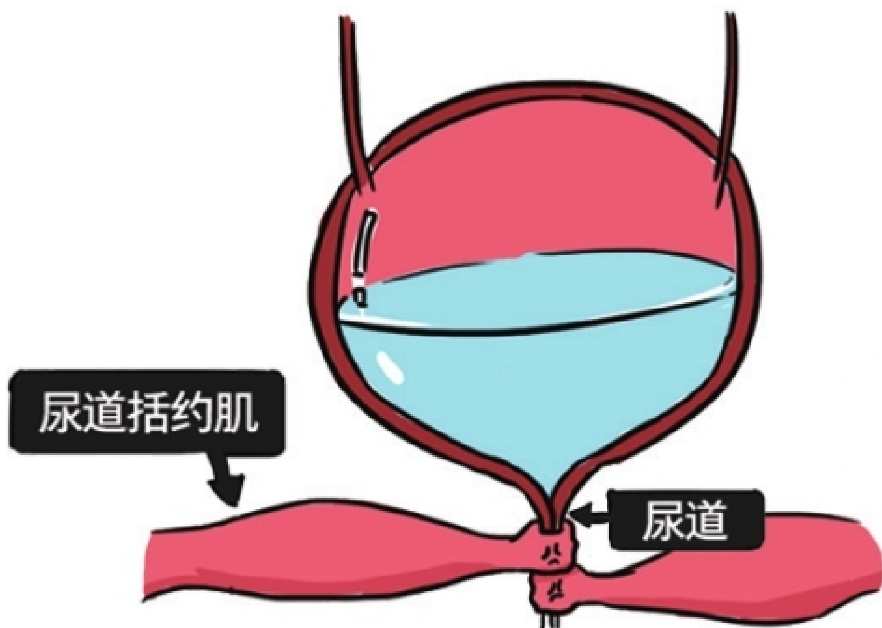
殊不知这种看似平常的“小事”却隐藏着巨大的健康危害。



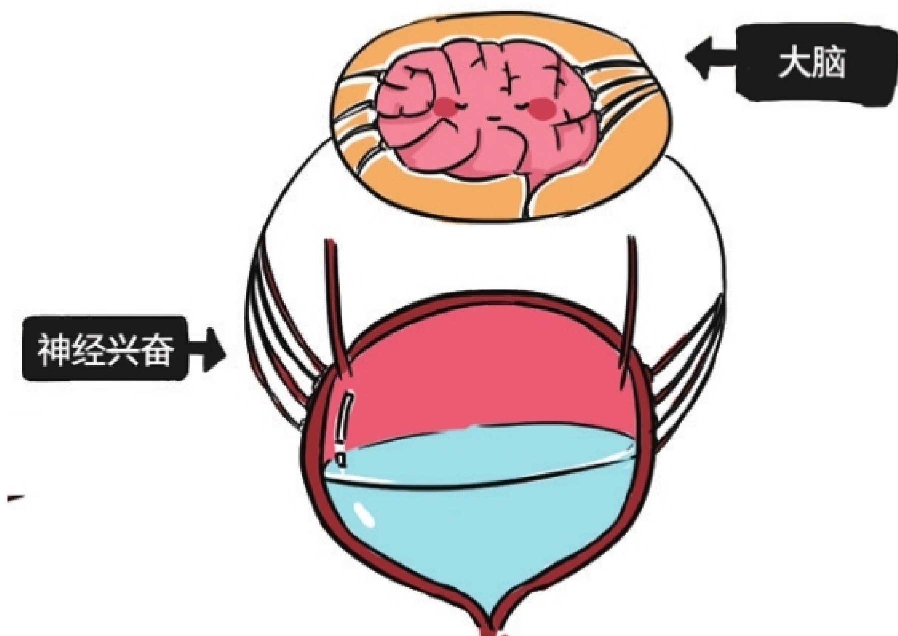
我们的肾脏会不断过滤血液中的废物而产生尿液尿液随两根输尿管往下走进入膀胱。



膀胱像个有弹性的大水袋起着蓄积尿液的作用。

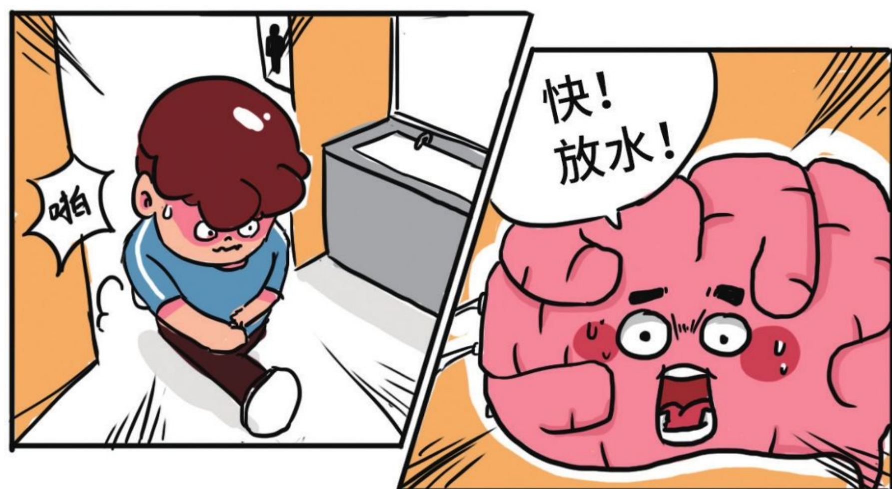


膀胱的下方连接着尿道这里有尿道括约肌把守。大部分时候尿道是被严密封锁的只有“嘘嘘”时才会开闸放水。



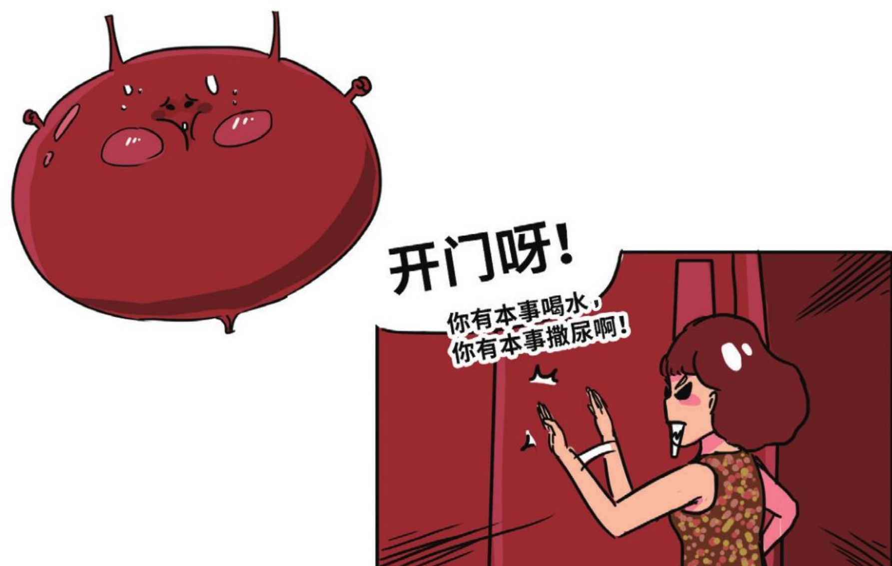
一般情况下当膀胱里的尿液量达到150毫升以上时人才会有尿意。此时膀胱壁上的压力感受器会兴奋继而通过神经将信号传入大脑请求开闸放水。

当一切准备就绪大脑会发出指令“开闸走你”此时尿道括约肌舒张膀胱收缩膀胱内压力增大尿液因此被排出体外。



憋尿时大脑会阻止尿道括约肌开放结果尿液越积越多膀胱像气球一样被积存的尿液撑大。

如果尿液量达到一定的程度而你却依旧用意志死守的话膀胱会因张力过大而产生憋胀感那感觉就像雪姨拍门的巴掌“啪啪啪”地拍在你的膀胱上。



无论意志多么强大的人面对这种情况最终都会缴械投降大脑会死机闸门会开放一股温暖的洪流不顾世俗的眼光和内裤的恐惧喷薄而出一泻千里。此乃“充溢性尿失禁”。

看到这里有人就说了憋住的尿最后不还是尿出来了吗



憋住的尿是有可能去别处的。而且长期憋尿后果很严重

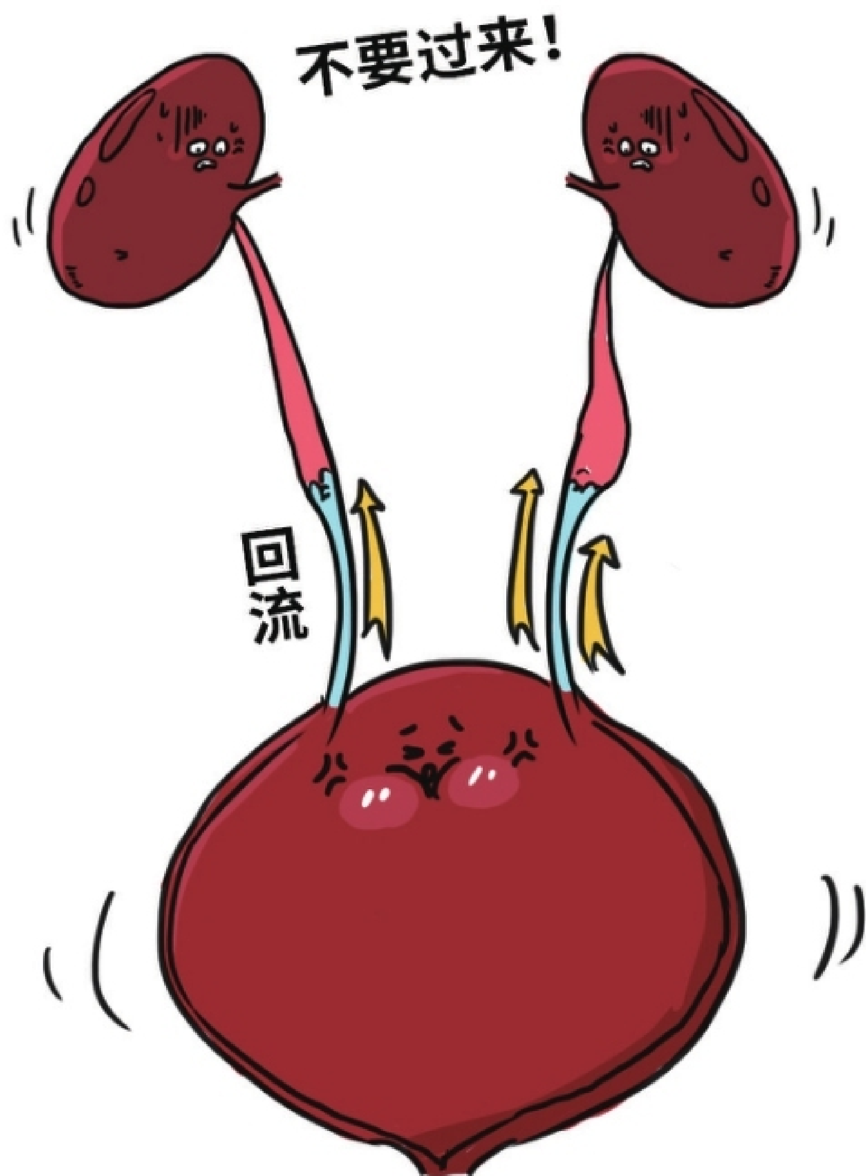


膀胱失去弹性尿液长期滞留　膀胱是个“能屈能伸”的弹性器官。如果长期处于被撑大的状态膀胱会失去弹性这会让膀胱在排尿时收缩无力导致尿液无法排净总有一些留在膀胱中。这就是所谓的“尿潴留”。



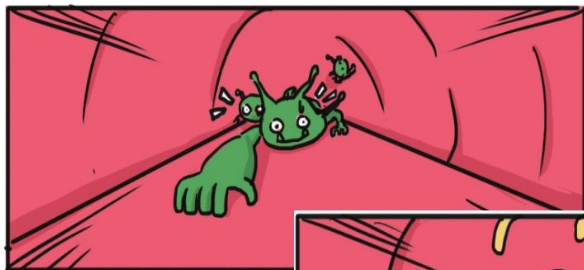


尿被“憋回”肾里破坏肾功能　憋尿过程中膀胱会逐渐被撑满。此时尿液就无法挤进膀胱了而是堵在上游的肾脏和输尿管中。这会破坏单向流动机制让尿液回流入肾脏造成肾积水甚至破坏肾功能。





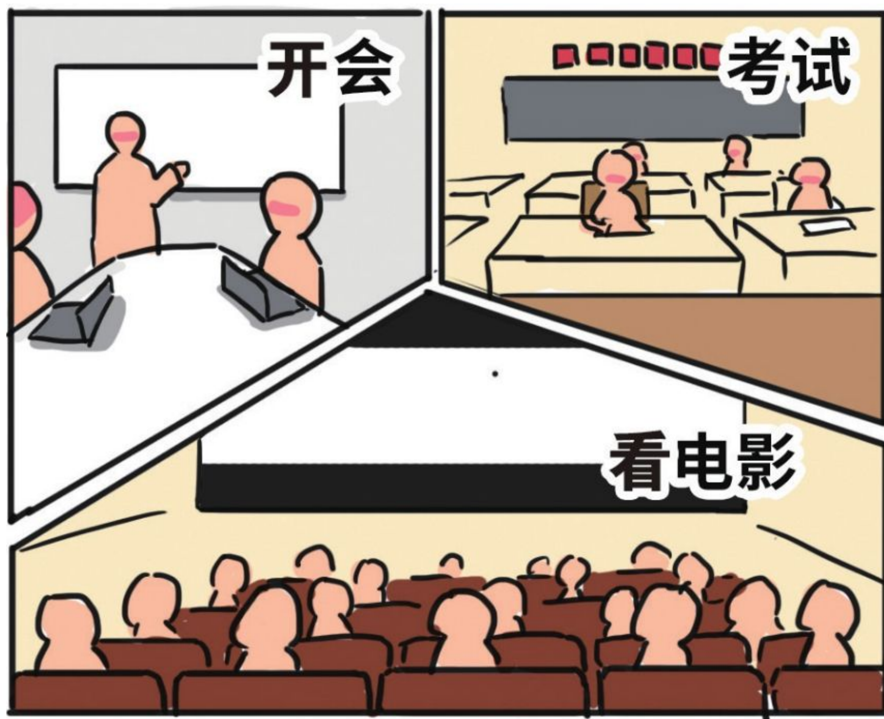
细菌入侵造成尿路感染　相对于男性女性的尿道又短又宽所以很容易受到细菌侵袭。排尿可以冲刷尿道减少尿路感染的可能。如果你尤其是女性经常憋尿就会给细菌以机会增加尿路感染的发生风险。





不过偶尔憋一次也不用太过担心我们的机体没有那么脆弱。怕就怕长期憋尿不知不觉养成习惯。所以能不憋就不憋吧

如果在一些特殊场合预感自己可能会憋尿比如开会、考试、看电影时不妨提前上好厕所并事先少喝水。



最后总结一下放水要及时没事别憋尿憋尿一时爽膀胱火葬场。

感觉一下现在有没有尿。要是有快去“嘘嘘”吧


带薪嘘嘘


Z Z z



为什么男人爱打呼噜还打得那么响

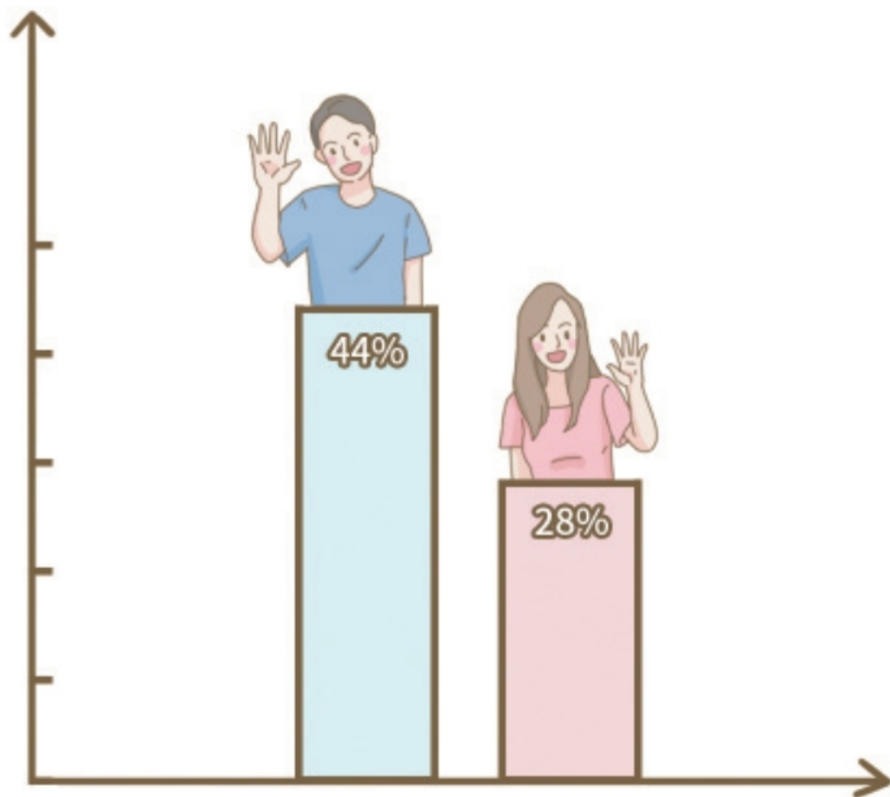




很多已婚女性都有过这样的经历——睡觉时被另一半的呼噜声吵到崩溃。



打呼噜男女都有但男性确实打得多一些。有数据表明3060岁的人男性打呼噜的比例要高于女性。



如果不巧你的另一半特别爱打呼噜那你的生活肯定充满环绕立体声……

无论什么时间无论什么地点男人们都能——



更让人崩溃的是男人们打呼噜的声音真的非常丰富但都不悦耳。









好在男人们往往很善解人意你可以把打呼噜的他们叫醒。但是2.15秒后……





天呐！男人们怎么这么爱打呼啊？！



一般人们理解的爱打呼噜可以拆解为两个方面一是容易打呼噜二是打呼噜声音大。

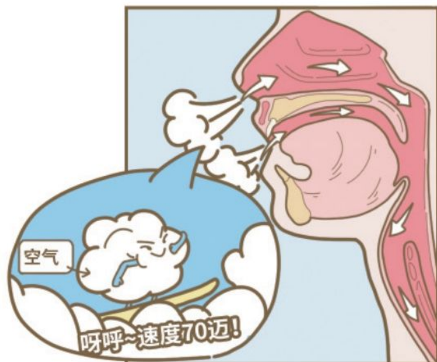
男人们好像在这两个方面都特别有“建树”

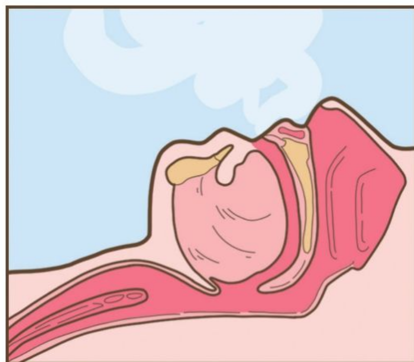


男人为什么爱打呼噜

要弄明白这个问题得先知道呼噜声是怎么产生的。

正常情况下呼吸道是畅通的所以不会发出“噪声”。





但在一些情况下呼吸道会变得狭窄、不畅通。这时候呼吸的气流会造成呼吸道局部软组织振动。大家都知道振动会产生声音。所以就有了呼噜声。



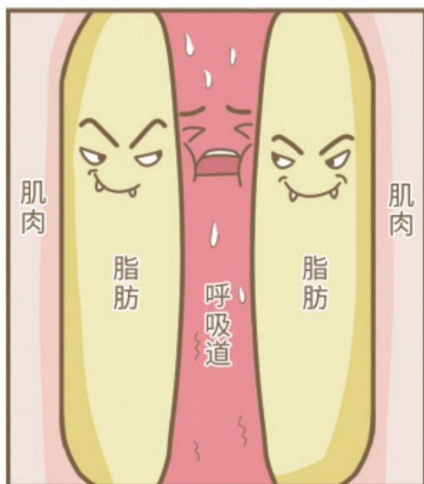
那么问题来了男人们打呼噜更频繁是因为他们的呼吸道更容易变狭窄吗

没错是这样的。



男人的呼吸道周围更容易堆积脂肪 男人们的躯干和脖子是脂肪容易堆积的地方这会导致呼吸道的压力增加。之所以胖子更容易打呼噜就是这个原因。



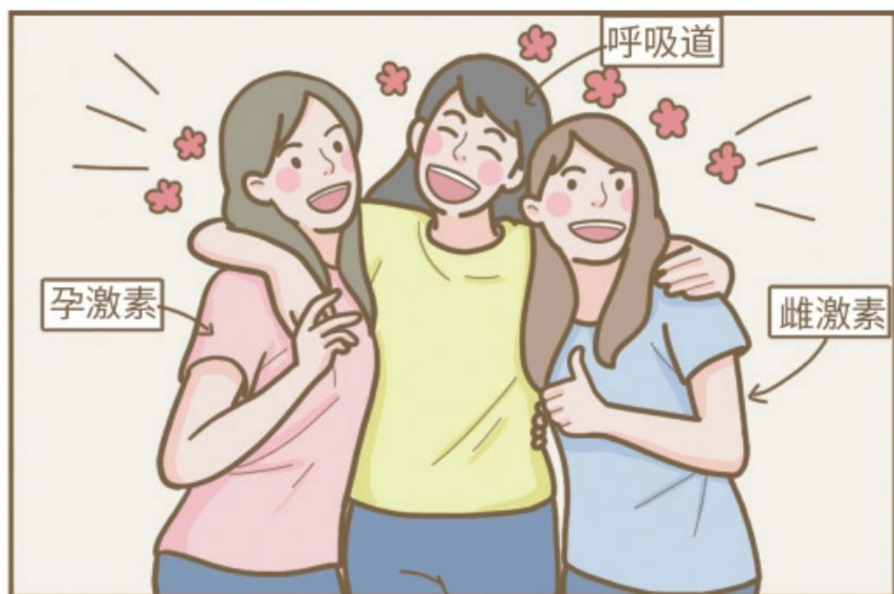




男人们的性激素可能对呼吸道有不利影响 研究发现男性的主要性激素——睾酮会让呼吸道更容易塌陷而且可能引起呼吸不稳定。



而女性的主要性激素——孕激素和雌激素却能稳定呼吸降低呼吸道受阻风险。也正因为如此进入更年期后因为性激素水平的降低女性们打呼噜的可能性会大大增加。





男人们更爱抽烟喝酒 流行病学调查显示吸烟者打呼噜的概率是不吸烟者的2倍以上。实验研究发现饮酒会增加睡眠时呼吸道闭塞的频率而且会延长呼吸道闭塞的持续时间。这可能与酒精会使口咽肌肌张力下降有关。



抽烟、喝酒都会增加打呼噜的发生风险。2016年的数据显示我国男性的饮酒率是女性的3倍。2018年的数据显示我国15岁含以上的人群中男性的吸烟率是女性的25倍。

男人打呼噜为什么更响

关于这个问题目前还没有进行过相关研究。





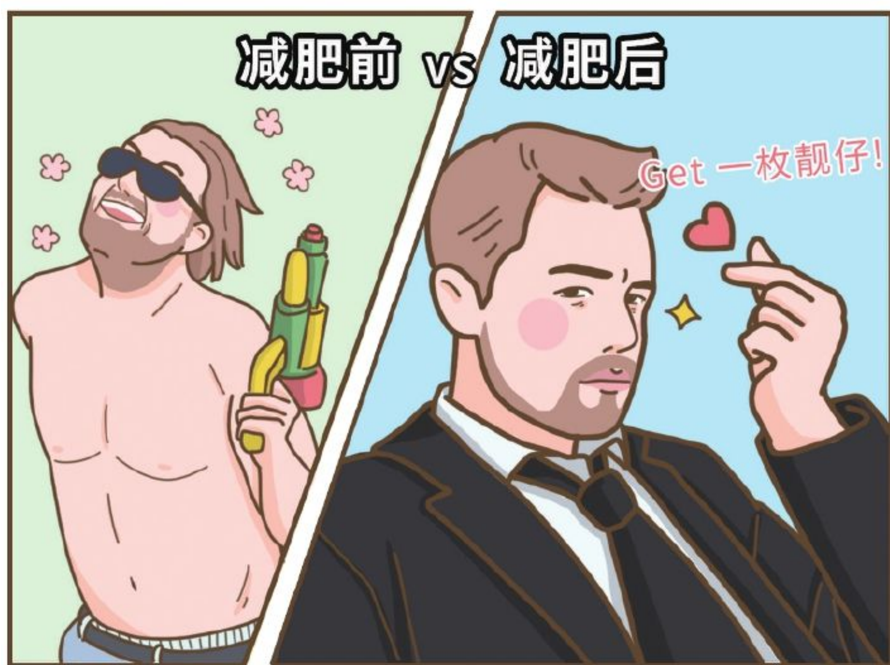
但有一种可能那就是男性的肺活量通常比较大因此通过呼吸道的气流也较大。所以男人们打呼噜一般比较响。



这样看来男人们爱打呼噜也不能全怪他们因为有些原因是先天性的。

如何解决男人们打呼噜的问题

让他们减肥　运动控制饮食减掉脂肪这样不仅能够减轻对呼吸道的压迫还可以收获一枚帅哥。



让他们戒掉烟酒　戒掉烟酒不仅可以减少打鼾对心脏和肝脏的健康也很有好处。

为什么要吸烟“吸”猫不好吗

为什么要喝酒喝牛奶不好吗



让他们侧卧着睡觉　有证据表明相对于仰卧侧卧可以减小呼吸阻力。另外侧卧还有一个好处那就是——

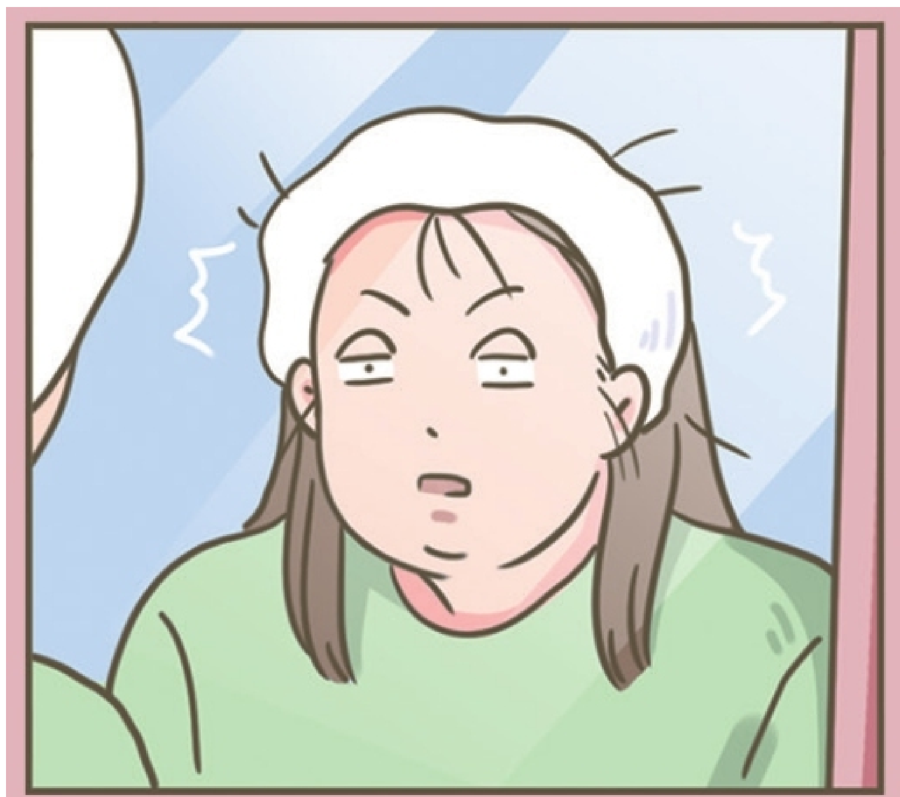


需要提醒各位的是如果你身边打呼噜的人会突然惊醒或者有时像停止了呼吸或者出现白天精神差、总是打瞌睡、记忆力下降等情况请及时带他去医院进行检查可能需要在医院睡一觉以明确具体的原因。



说明男生爱打呼噜不等于所有的男生都爱打呼噜也不是说女生都不打呼噜。本文只是说明男女生理差异及生活习惯差异对打呼噜的影响。现实生活中存在个体差异。

女生为什么那么容易肿





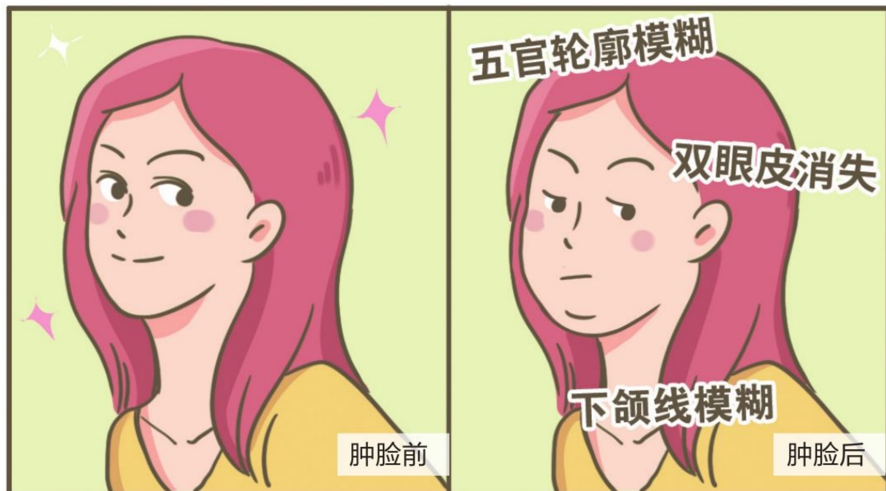
很多女生早上起床的时候都会遇到这样的情况睁开眼睛时感受到了一点阻力。

于是心中不禁一动感觉大事不妙赶紧爬起来照镜子。果然脸又肿了





肿脸前和肿脸后看起来就像修过图。我不是我没有我什么都没说。



关于为什么会肿民间流传最广的说法是喝水喝多了或者吃饭吃咸了。

其实关于这件事医学界目前还没有定论。


人体有个“水盐平衡”机制。正常人都可以及时把多余的水盐排出去，不会变肿。
A专家


这么说过于绝对。人体可能无法调节得那么快。喝水、吃盐过多可能会造成轻度水肿。
B专家


肿？
女孩子早上会肿吗？
母胎SOLO
单身
三十余年
C专家

不过专家们大多赞同——



不知你有没有想过为什么有的人比方说男人不论晚上怎么作都不会肿



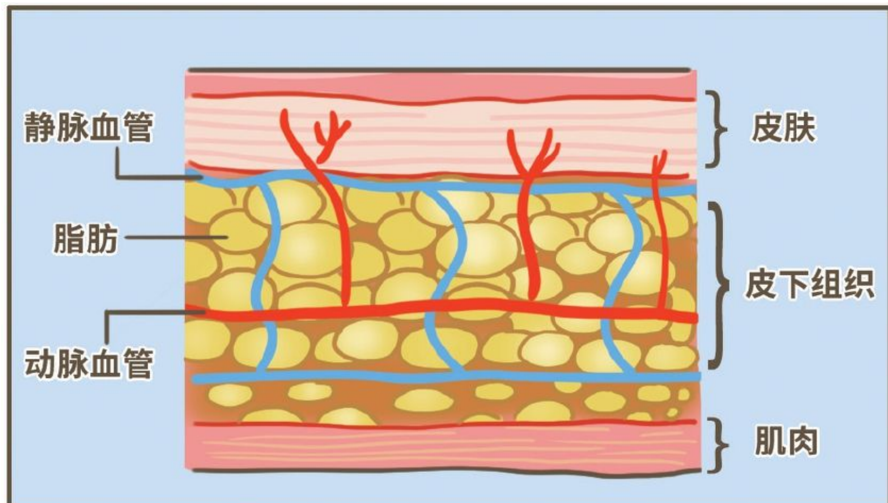




还有为什么脸肿往往发生在早上而不在喝水或者吃饭之后

要搞明白这些问题得先弄清楚水肿是怎么一回事。

水肿是血管里的水“不老实”导致的。所谓“水肿”其实就是水从血管里跑到了血管外使得皮下组织中的水变多了。

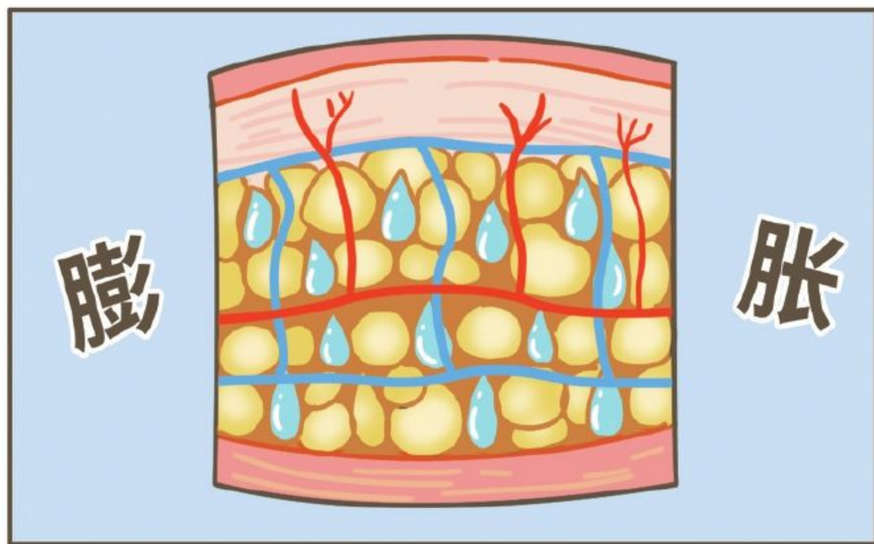


皮下组织夹在皮肤和肌肉之间其最主要的成分是脂肪和结缔组织看起来就像有很多孔的蜂窝。

皮下组织越松软就越容易给水分以可乘之机。



一般情况下皮下组织的含水量是稳定的。但是当周围血液积聚太多时血管里的压力就会变大水分就会被“挤”到皮下组织里。



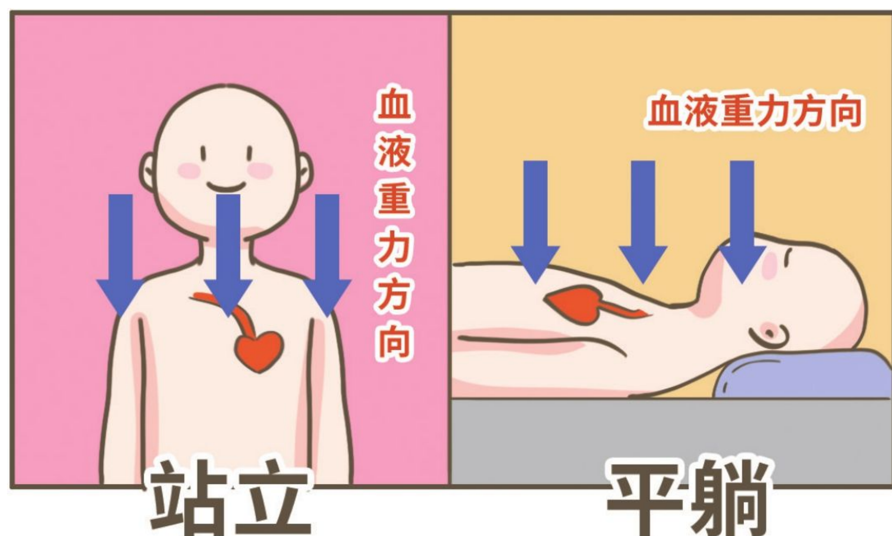
皮下组织像海绵一样“吸”饱了水撑起了皮肤。这时从外表上看就是肿了。

那么问题来了为什么血液会积聚过多呢

首先对于健康人来说一个主要原因是——



睡觉的时候身体从直立状态变成了平躺脸部的血液因受力的方向改变向心脏回流的速度减慢所以容易“囤”在脸盘上。

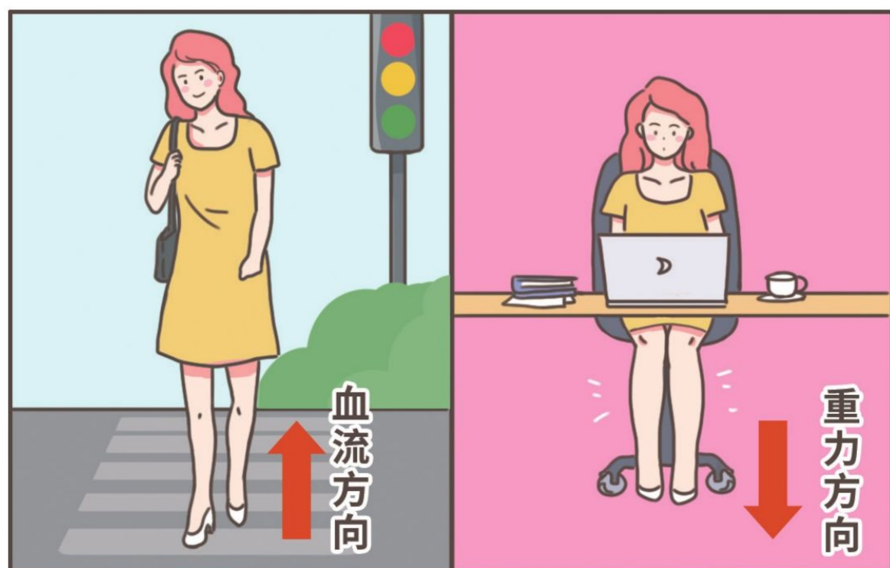


面部尤其是眼睑的皮下组织非常疏松所以此处容易在晨起时出现水肿。

不过这种重力引起的面部水肿在身体直立起来后很快就会消失。

但这还没结束因为即使你站着也可能发生水肿。

由于白天久坐、久站血液受重力影响而过多地淤积在双腿从而导致腿肿。





有的人晚上回家脱下袜子小腿上甚至会有一圈勒痕。

到这里早上脸肿、晚上腿肿的问题都解释得差不多了然而……有些人天生就容易肿。



静脉回流弱的人容易出现水肿。这种情况在女性中比较常见。

由于激素的影响大部分女性静脉回流的动力要比男性弱血液容易受

到重力的影响而淤积。

当然这不是绝对的男性中也有部分人存在这样的情况。

另外前文提到越疏松的皮下组织越容易“进水”。所以皮下组织疏松的人容易肿。



重点来了早上起床脸爱肿的人有没有什么办法可以“抢救”一下

当然有

肿脸“急救”小窍门

1. 冷敷

冷敷可以收缩局部血管减少水分渗出。同时收缩的血管对周边的皮下组织有一定的“拉紧”作用这会让脸看起来不那么肿。

医生建议的冷敷方式是用纱布或者湿纸巾包裹着冰块进行局部移动式敷贴每次25分钟。

注意千万不要在一个部位停留太久否则可能造成冻伤。



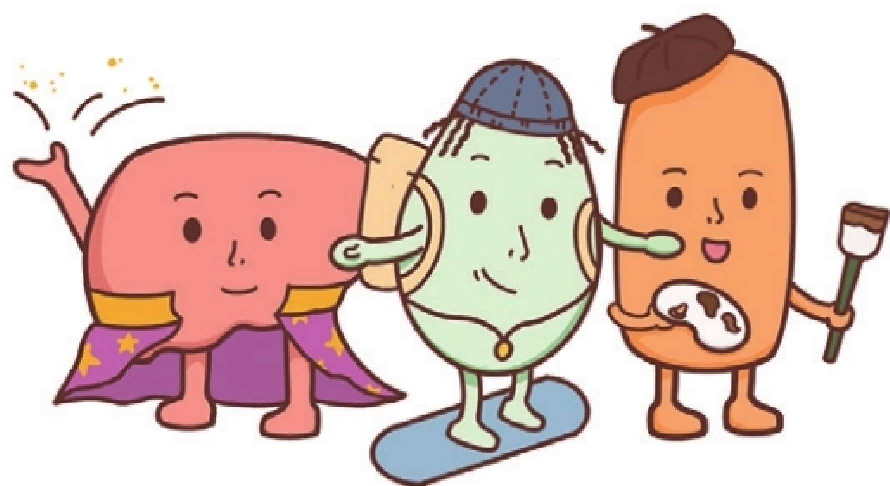
如果嫌麻烦用在冰箱中冷藏过的面膜敷一敷或者用浸过冷水的毛巾敷脸也有一定的效果。

2. 按摩

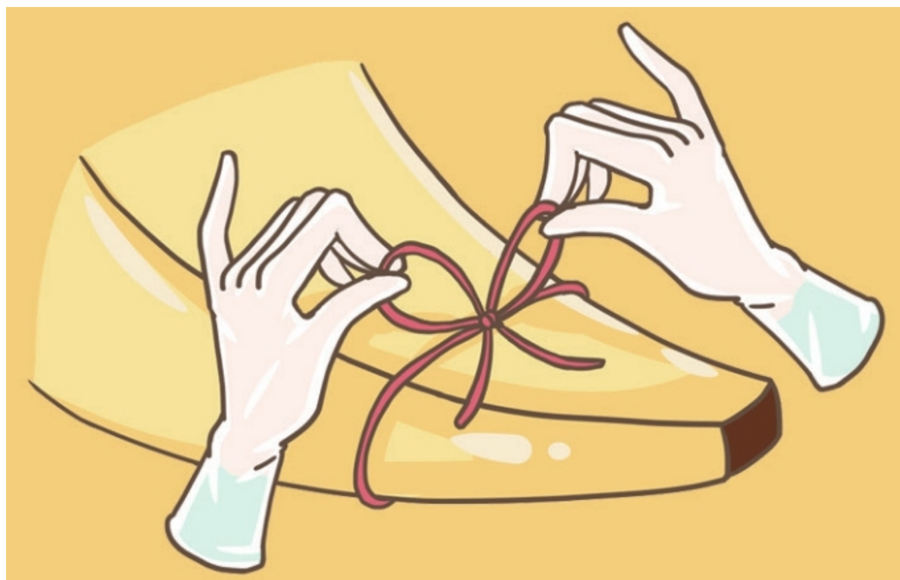
适度的按摩可以加快皮下组织中水分往血管中移动的速度。不过要注意的是一定要轻柔地按摩。在水肿部位轻轻按压千万不要用力过猛不然会拉扯皮肤造成伤害。

3. 喝咖啡

咖啡因是一种天然利尿剂可以促进体内水分排出。早上来一杯咖啡提神醒脑又消肿。



结扎后精子都去哪儿了



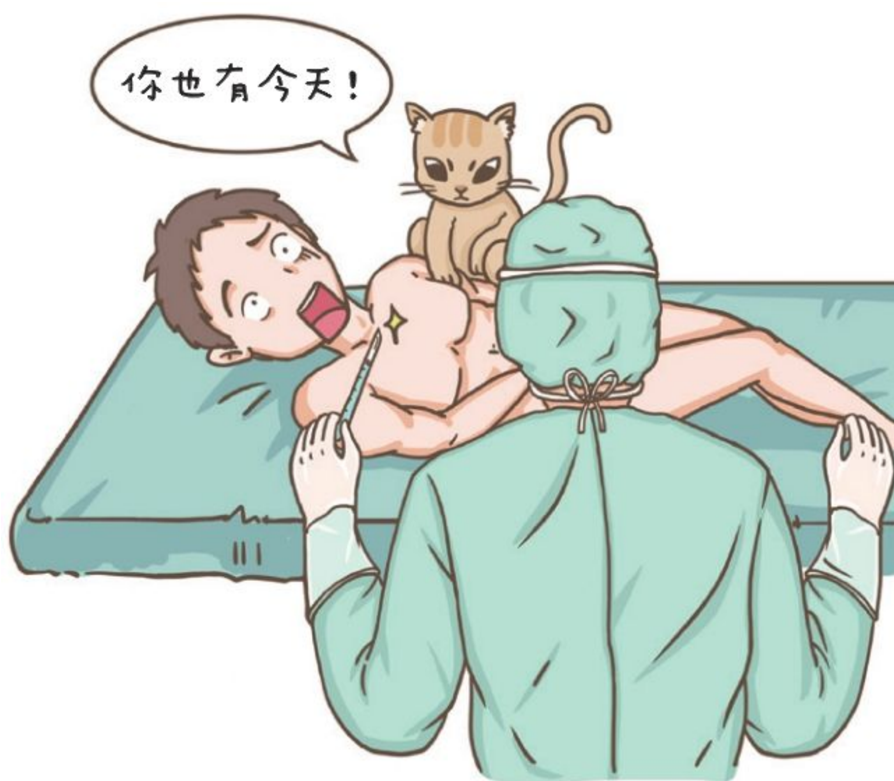


一提到“男性结扎”很多男士可能会胯下一凉。

有人以为结扎是在“丁丁”上打个结有人以为结扎后精液就没了还有人以为结扎后就“不行了”——



甚至有人以为结扎就是阉割……



这反映出什么问题

长期以来我们对男性结扎这件事一无所知。

这个话题要从男性的生殖系统说起。

众所周知绝大部分男性都有两个睾丸也就是俗称的“蛋蛋”。

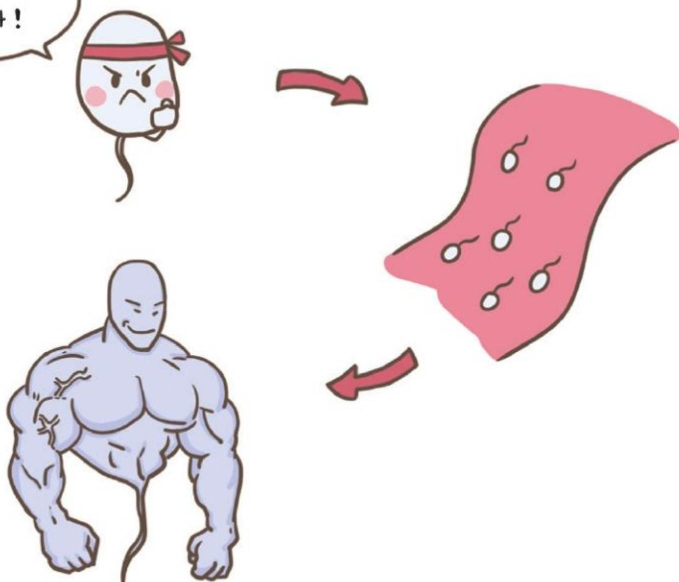
蛋蛋是与生命诞生密切关联的地方。在这里每天都有数以亿计的精子产生。把主人的基因传递给下一代是精子与生俱来的使命。

不过蛋蛋中的“小蝌蚪”还没有成熟它们需要转移到旁边的附睾中进行“训练”然后才能完全“成精”获得运动和受精的能力。



附睾

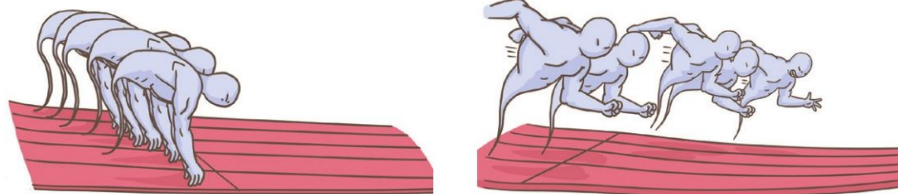
精子的“跑道”



这时的“小蝌蚪”已整装待发只等那一声枪响。

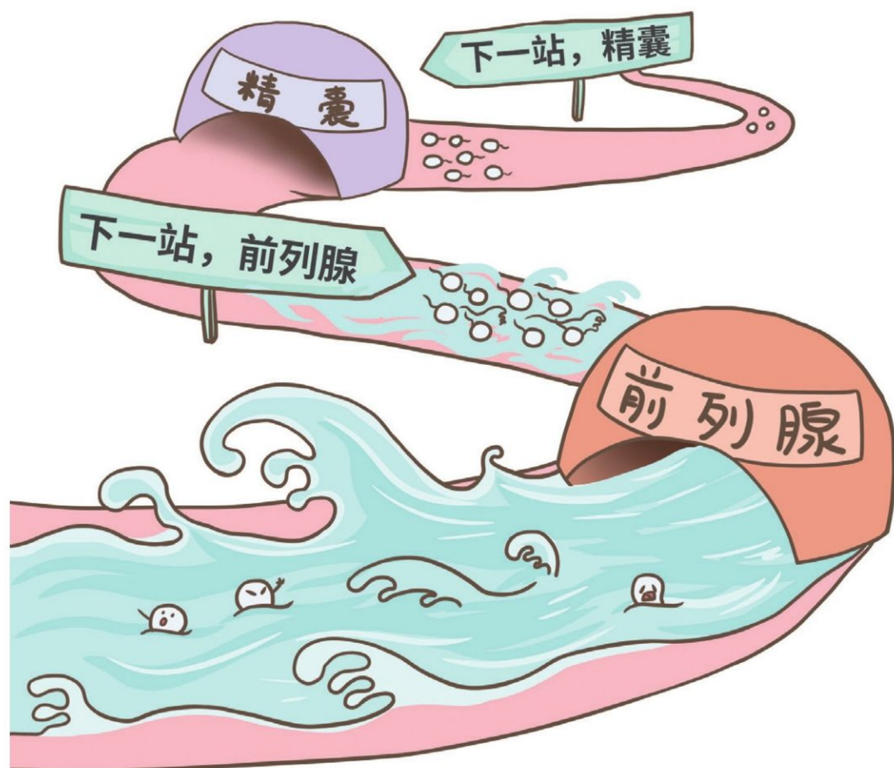
它们等啊等啊终于有一天远方传来了冲刺的号角。

砰！



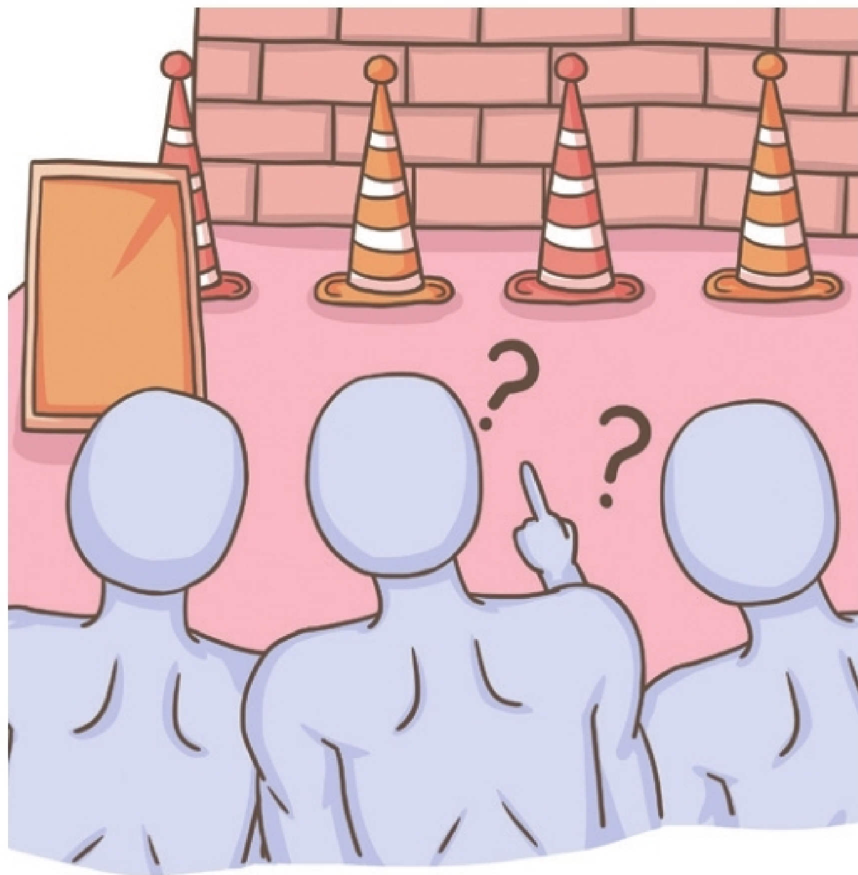
但让“小蝌蚪”们没想到的是通往外界的跑道输精管很长沿途还有精囊、前列腺、尿道球腺……每到一处都有腺体分泌的大量“水军”加入队

伍“小蝌蚪”们被淹没在“水军”的汪洋大海中。



最终它们被裹挟着离开了主人的身体。

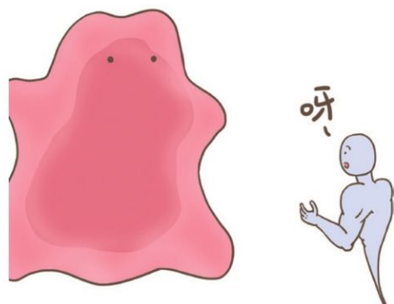
但是它们中的绝大多数都不能完成受精的使命而是以五花八门的死法草草结束了自己的一生。

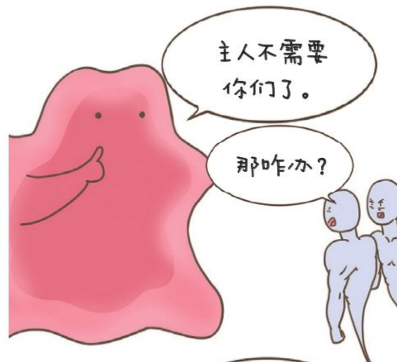


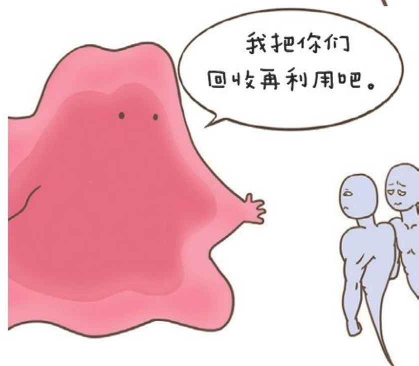
突然有一天一群“小蝌蚪”刚冲出附睾就发现跑道被堵住了。

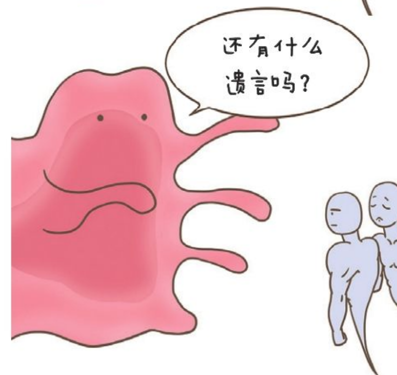
它们只能在原地等啊等……被困住的“小蝌蚪”越来越多大家都不知道发生了什么。

这时一个形状奇怪的家伙——巨噬细胞缓缓而来。









“小蝌蚪”们沉默良久然后平静地摇摇头说道


比起那些死在纸巾、墙角
和胶套里的兄弟，

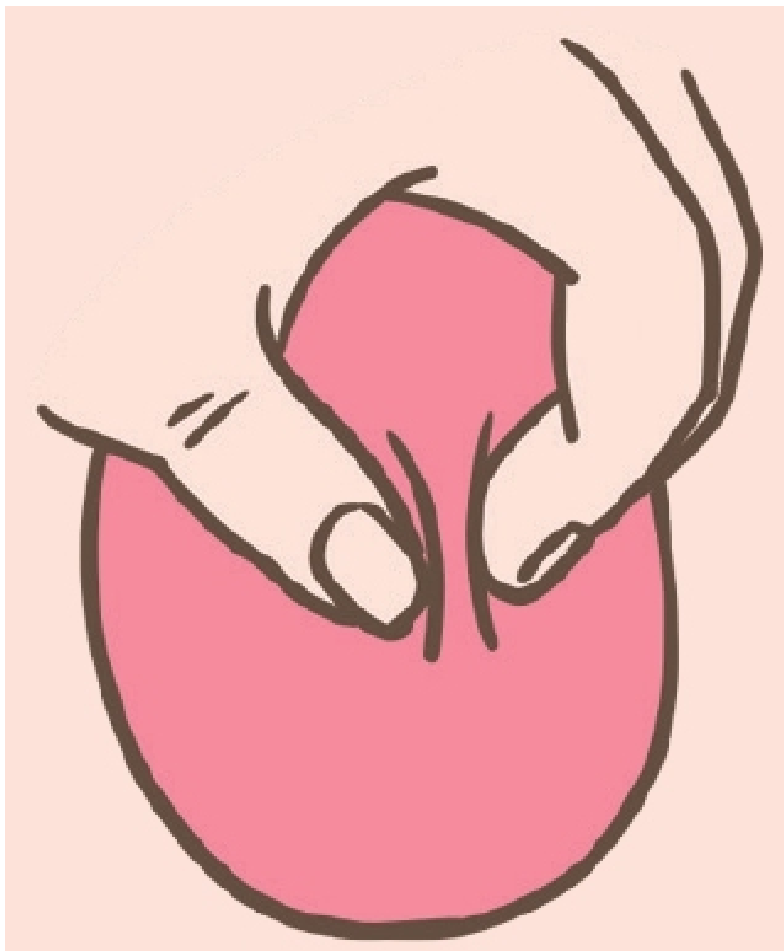

能献身给主人，
我们这辈子值了！
啊！好刺眼！
难道这是……



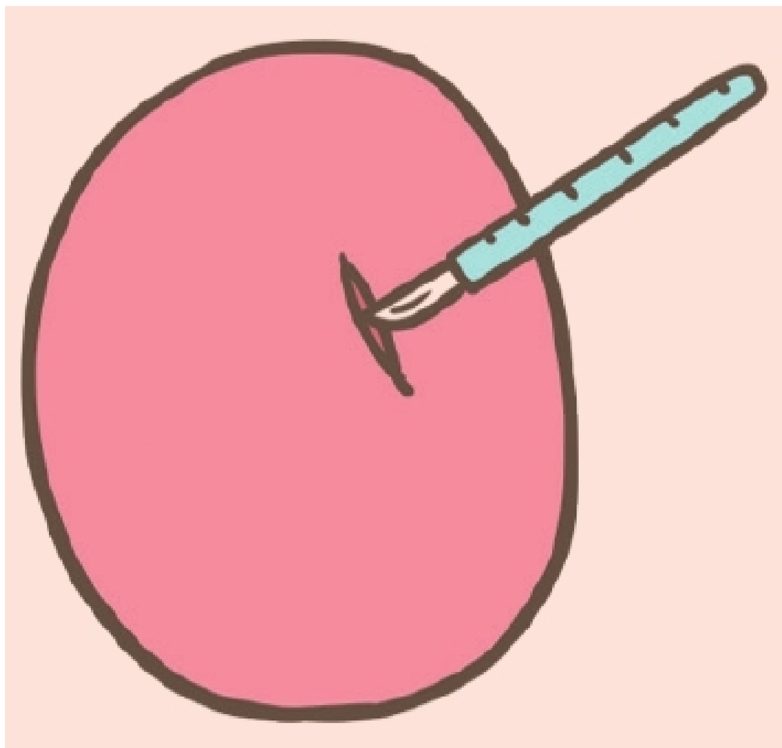
于是“小蝌蚪”们被巨噬细胞分解然后被血液吸收实现了循环利用与主人一起走向生命的大和谐。

男性结扎手术的过程

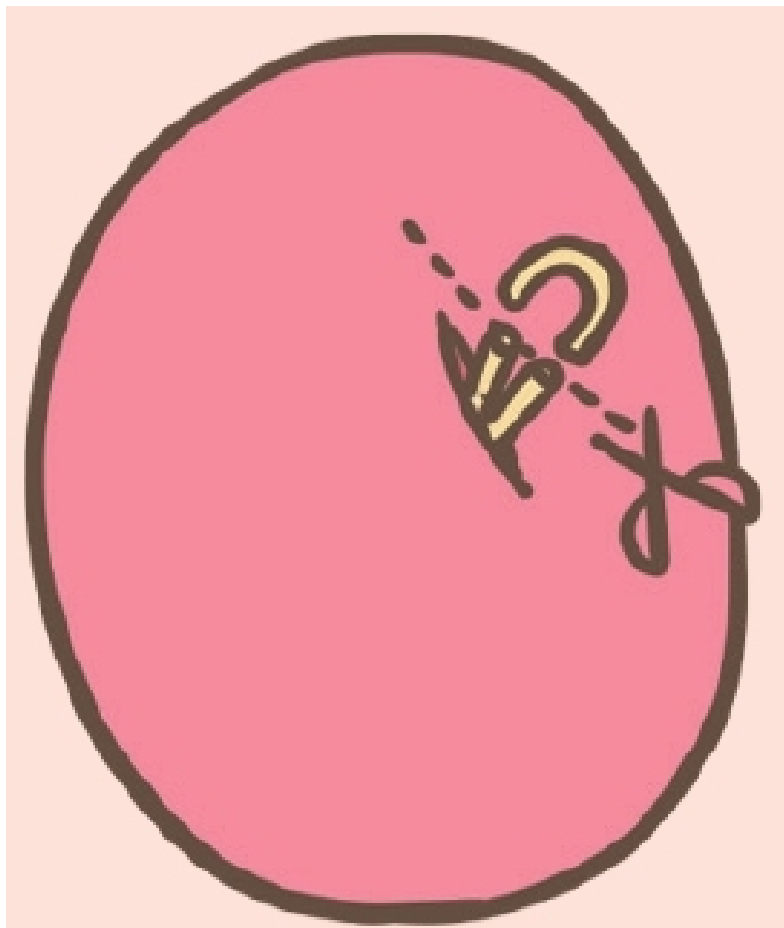
❶ 医生会先触摸蛋蛋找到滑动的输精管。



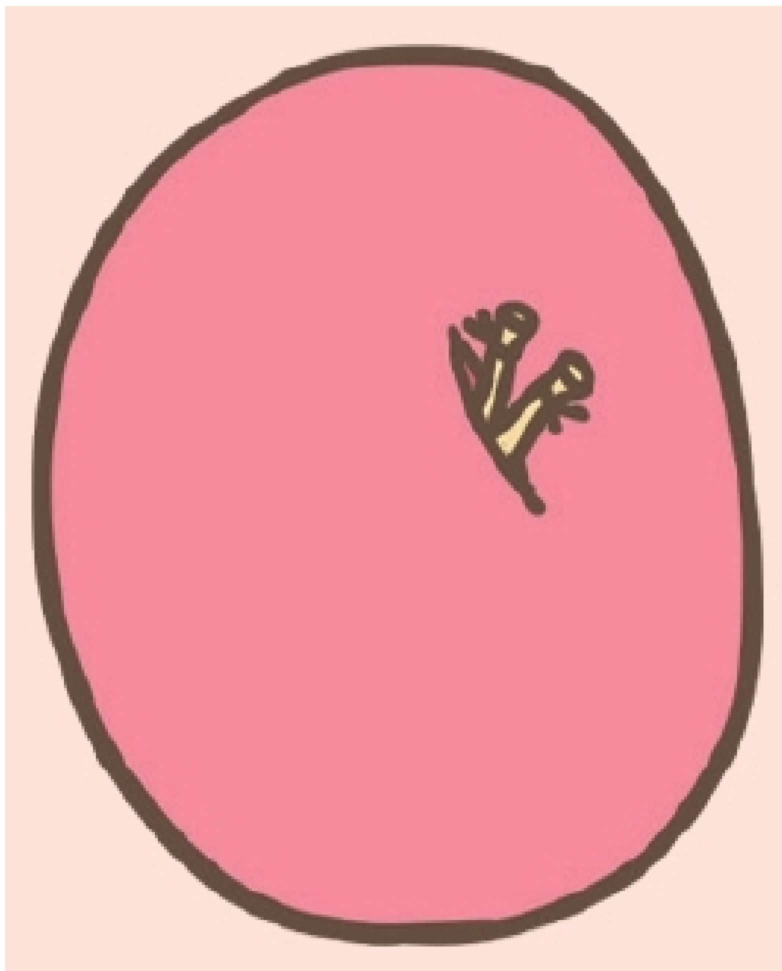
❷ 然后在皮肤上切一个长约0.5厘米的小口。



❸ 把输精管掏出来剪去一小段。



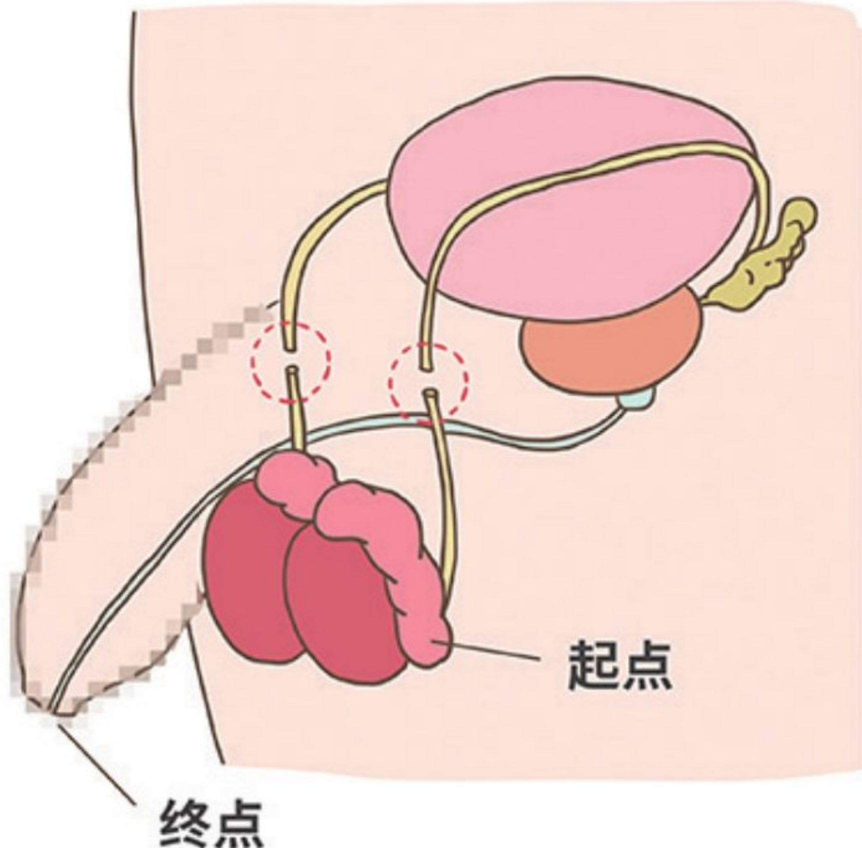
❹ 把两个断端扎起来。



❺ 把结扎后的输精管放回去最后再贴一个创可贴就好啦



结扎后“小蝌蚪”们的出路就被堵住了。



不过在精液中精子和睾丸、附睾的分泌物总共只占5%10%剩下的都是其他腺体的分泌物。

这些精液成分仍然可以大展雄风。

另外维持“雄风”的关键是睾丸分泌的雄激素。结扎手术并不影响蛋蛋的功能不会让男人们“一蹶不振”。

对于没有生育需求还怕麻烦的夫妻来说男性结扎不失为一劳永逸又安全可靠的避孕方法。

相对而言输精管结扎比输卵管结扎要简单、安全。

但再小的手术也是手术是手术就有感染的风险。

因此在做决定之前要结合实际需求和伴侣双方的身体状况来考虑。

没有最好的避孕方式只有最适合你们的避孕方式

祝大家“性福”一生

小知识

- 输精管结扎后睾丸分泌的液体成分会被附睾上皮细胞重新吸收剩下精子积聚在附睾内逐渐老化、死亡、分解最后被吸收。即使没有结扎未射出的精子也会经历这样的过程这是正常现象不必太心疼精子们。
- 结扎术后初期不能马上进行无保护性生活。一般要等到2个月后或者至少排精20次以上甚至精液化验证实没有精子以后才能开始享受没有“隔膜”的爱。
- 相对而言输精管结扎比输卵管结扎更简单、安全。如果个别男性朋友在结扎后出现附睾淤积、硬块结节、慢性局部疼痛要及时就医。选择正规医院进行手术能最大限度地降低这些风险。
- 研究表明结扎对男性生殖器肿瘤如前列腺癌和睾丸癌的发病率没有影响。
- 结扎手术适合无生育需求的人。虽然可以做复通手术且输精管比输卵管再通的成功率要高但依然应做好手术不可逆的心理准备慎重考虑后再做决定。
- 结扎只能用来避孕不能预防各种性传播疾病该用安全套时还得用。



第二章
养生青年续命指南

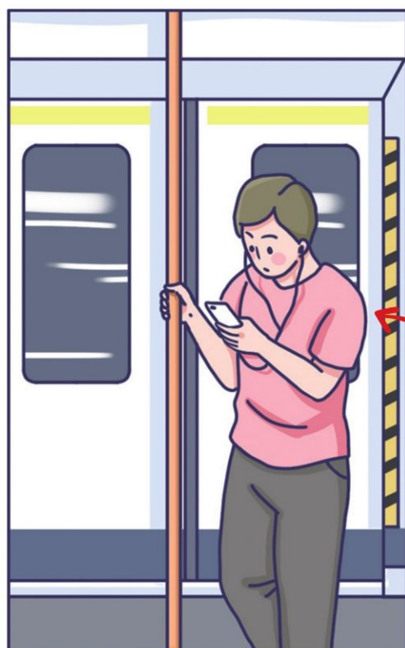


人还活着脖子没了





人的一天总结下来也就三个动作——





坐着

站着



躺着

参加工作后很多人每天在椅子上坐着的时间将近12个小时。





30%

椅子使用时间

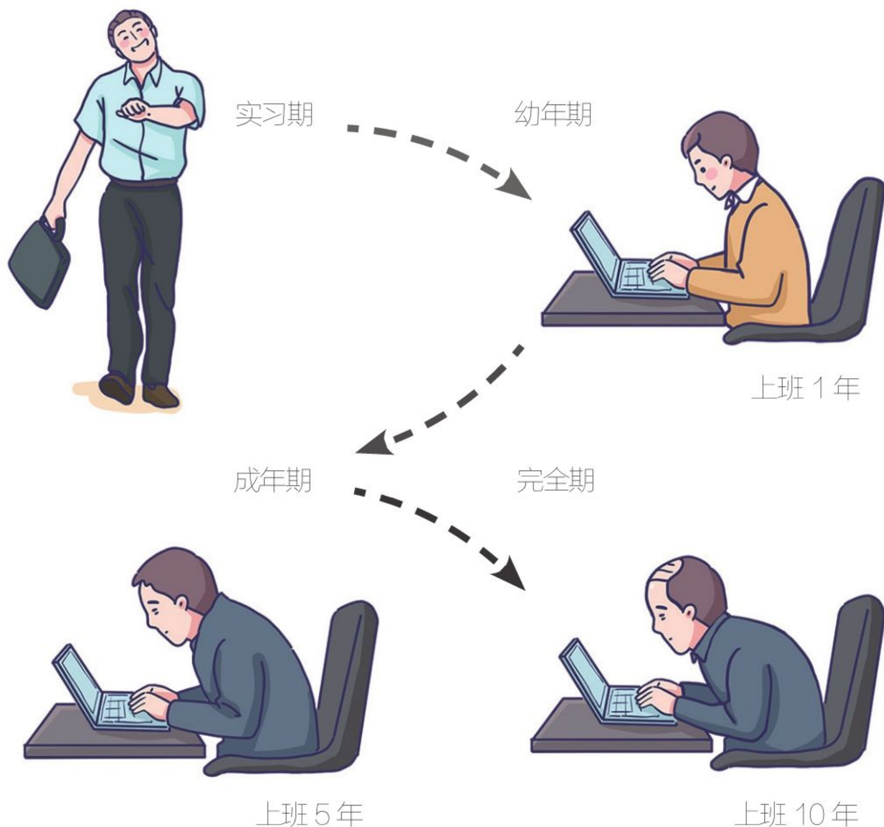




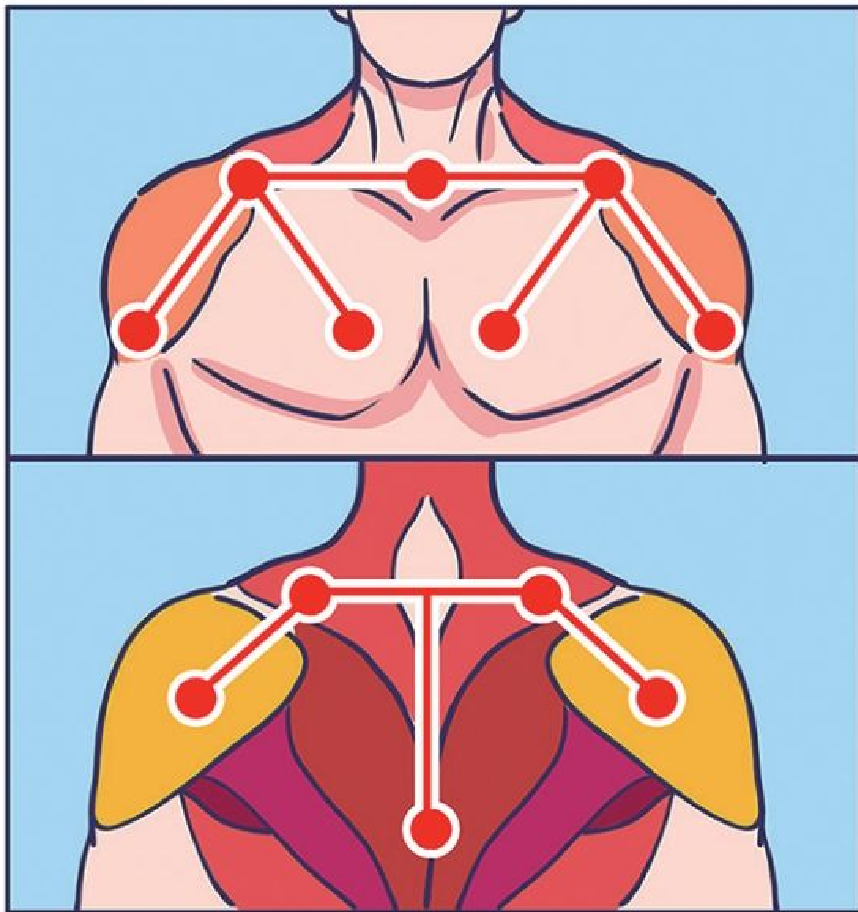
100%

椅子使用时间

达尔文认为物种是可变的生物是进化的。于是在和椅子“朝夕相畜”的时光里人类进化出了全新的样子——“椅居形态”。



好好的人类怎么就“驼”成这样了呢这要从“耸肩”这个动作说起。



肩膀是身体里最四通八达的地方。

人类几乎所有的上肢活动都有肩膀的参与。





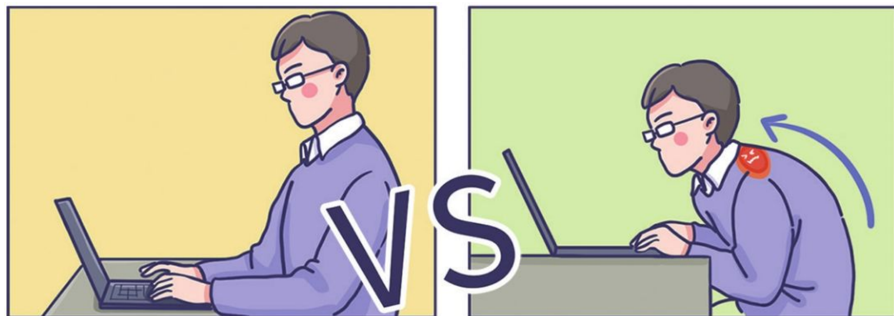


耸肩也因此同理。正常的耸肩并不会给肩膀造成问题但倒霉就倒霉在人类大部分时间都处在“被动耸肩”状态。



你以为你没耸实际从生理结构、肌肉动作来说你都在耸。

举个例子办公的时候工位过高、椅子过低肩膀会耸。



趴着刷剧的时候身体放松肩膀会耸。



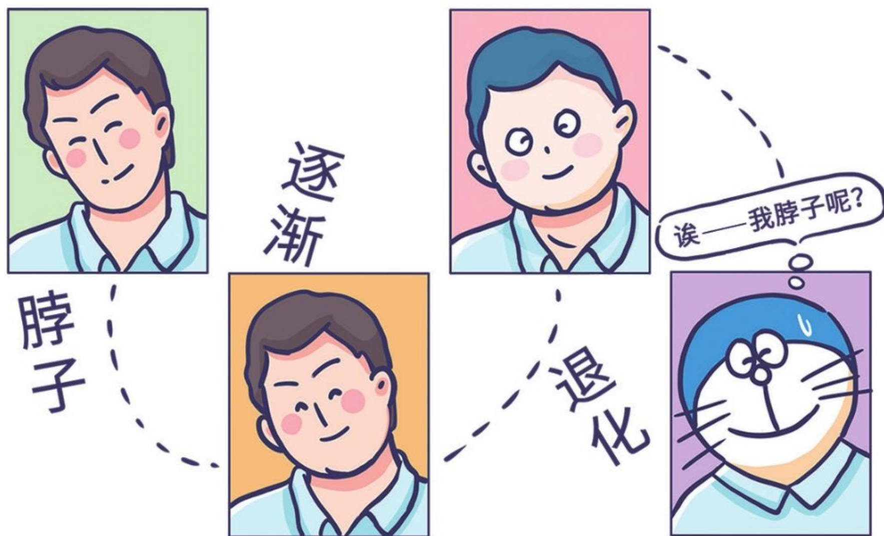
低头看手机的时候脖子过度紧张也会带着肩膀耸起来。



起初被动耸肩只是让人感觉脖子僵僵的、肩膀酸酸的。

但是随着时间的推移被动耸肩会让人的身体形态逐渐发生变化。

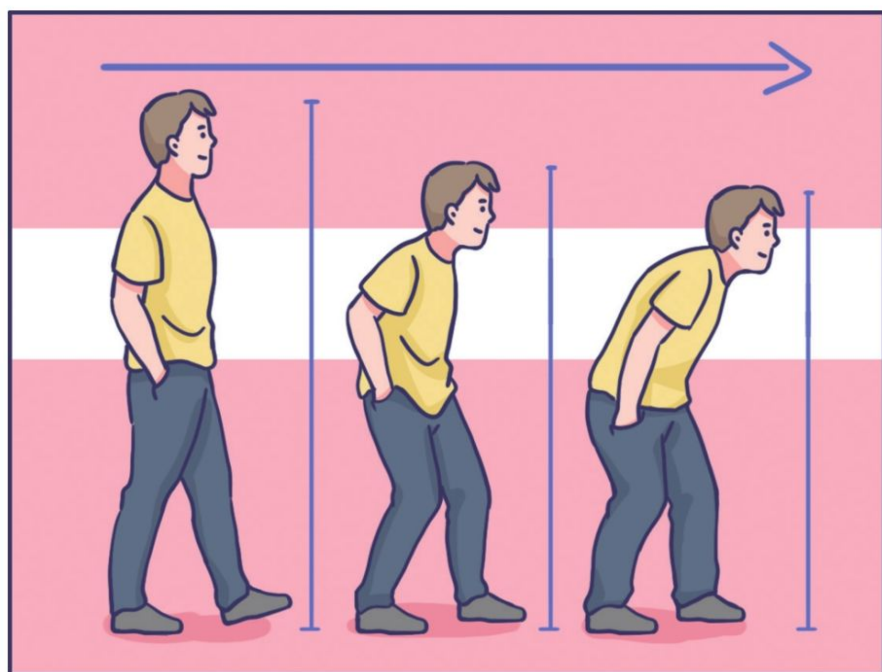
阶段一镜子里的自己肩膀离耳朵越来越近。



阶段二前伸的脖子让你偶尔在办公室的窗边隐约窥到诡异的倒影。



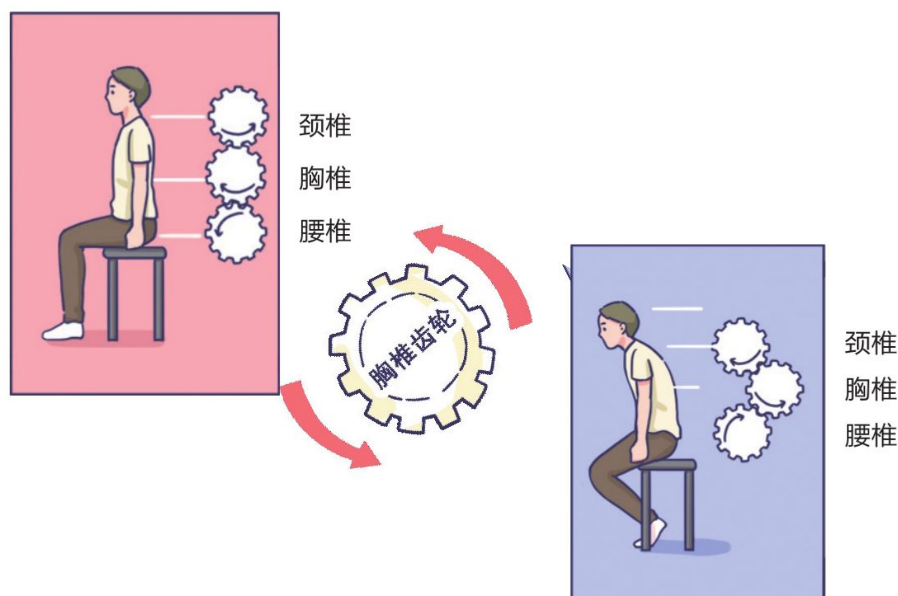
阶段三驼背拉低身高让人越活越抽抽。



但这一切还只是表面现象。被动耸肩会让骨头失去灵活性

人的身体由三个齿轮环环相扣分别对应颈椎、胸椎、腰椎。长时间

被动耸肩会让胸椎的齿轮停止转动甚至倒着转。时间久了不仅体态难看腰疼、肩疼、脖子疼都会找上门来。



现在你可以做一个测试来看看自己的“胸椎齿轮”怎么样了。

坐在椅子上挺直身体。转动上半身用左手摸右侧屁股。



如果你的上半身很难转动只能用肩膀或者手臂发力来摸屁股或者转到一半的时候后背跟腰感觉非常疼痛、僵硬这都说明你的被动耸肩已经非常严重了要赶紧重视起来





“社畜青年”自救指南

1. 保持正确坐姿

上身坐直双肘弯曲前臂自然置于桌上。颈部肌肉处于放松状态臀部坐实椅子双脚踩实地面膝关节成90°。



千万不要这样坐——

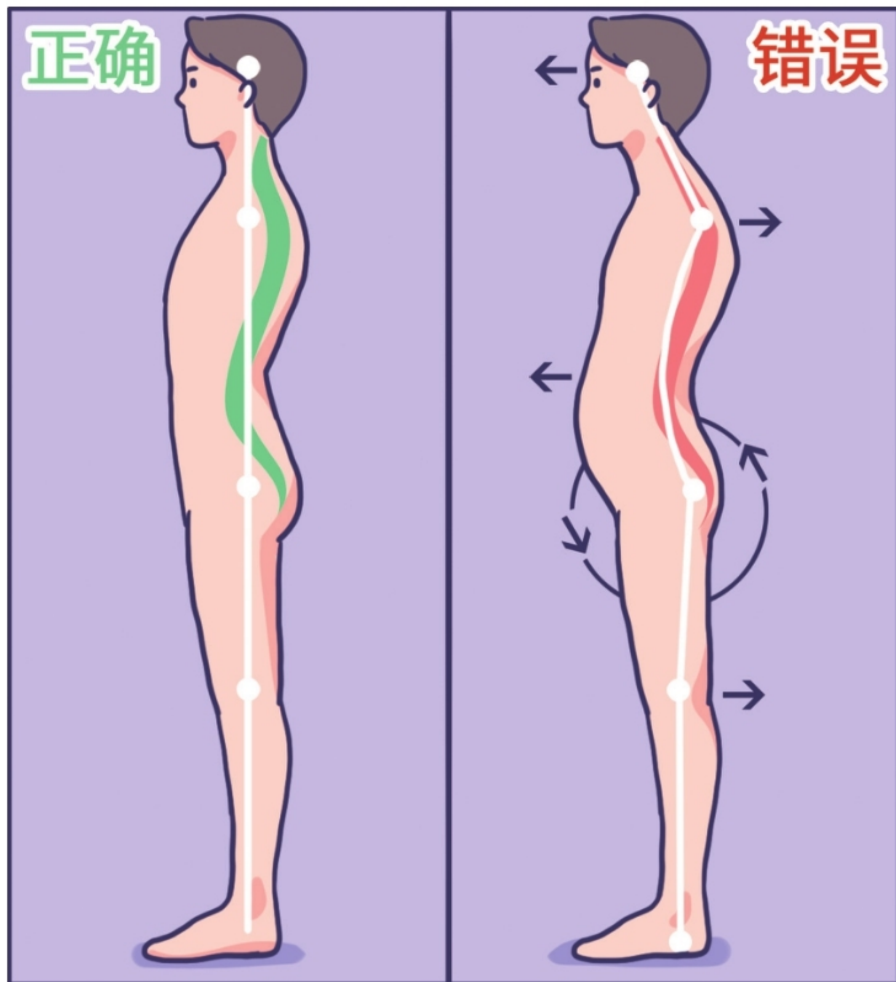






2. 注意日常姿态

好看的体态是下图左侧的样子——脚踝、膝盖、屁股、肩、耳垂在一条直线上。但是因为没有良好的身体控制能力大部分人经常处于下图右侧驼背的状态。



我们可以尝试使用“直臂外旋”这一技巧来维持一个好看的形态先将手臂完全伸直然后向外拧转肘窝再用力将整条手臂靠近身体。



从侧面看你的后背因为“直臂外旋”这个动作而完全收紧整个人非常直挺、有气质。

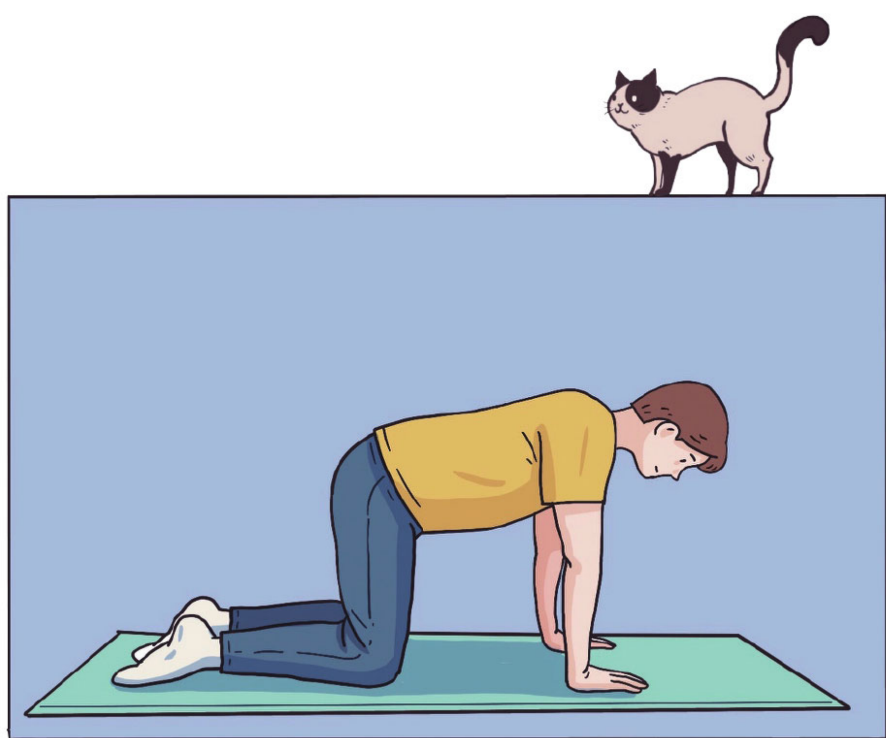


3. 睡前放松拉伸

两个超简单拉伸动作精准放松“胸椎齿轮”。睡前练一练身体改变看得见。

猫咪吐气弓背

跪在瑜伽垫上双手触地如下图所示。吐气并像猫一样拱起上半身感受后背的拉伸感56秒然后回到起始姿势。重复练习812次。



这里特意给各位一个吐气特写——在吐气的时候向上弓背。



妩媚转体

首先非常妩媚地侧躺在瑜伽垫上保持手肘、肩膀在一条垂线上。转动整个上半身视线跟着手臂一起往上看在动作最顶端给自己点个赞。左右交替转体1520次可以帮你清除一天的疲劳。

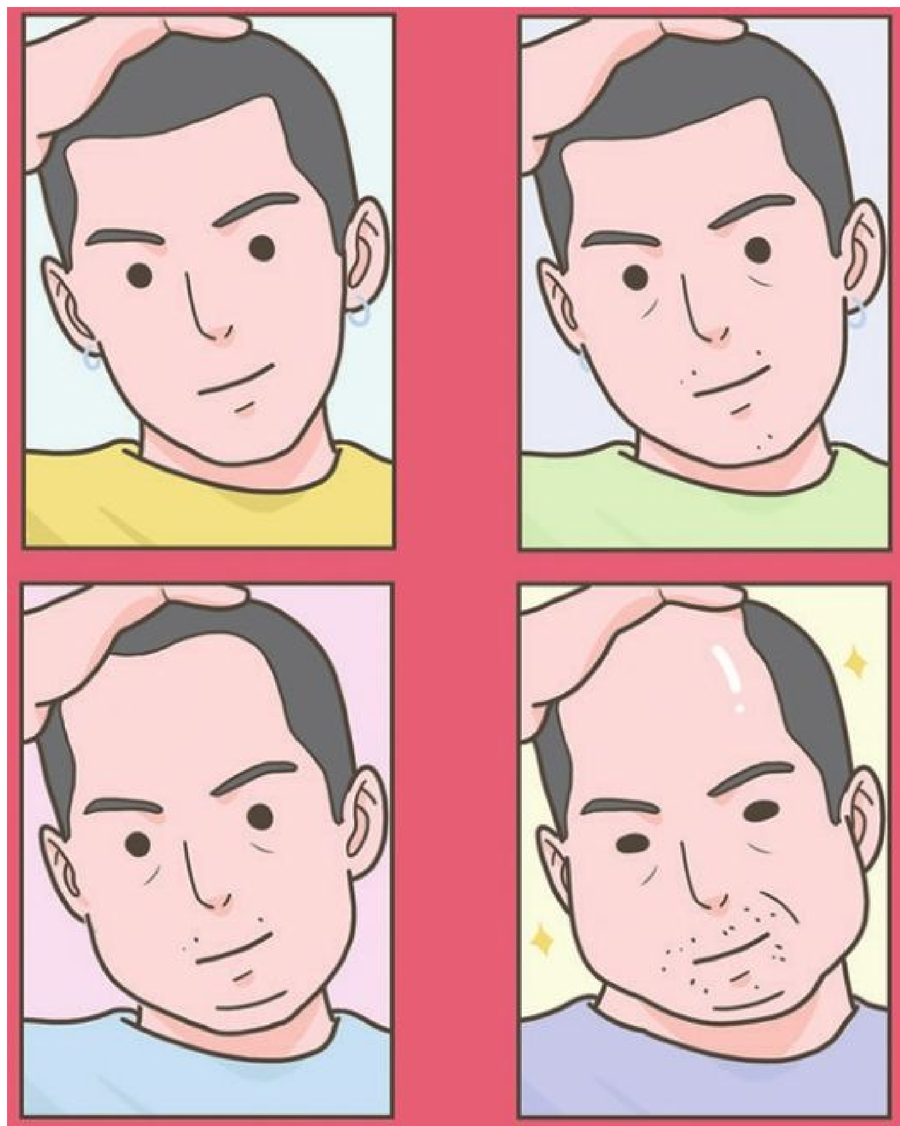


其实保持体态最简单的方法就是拥有良好的生活习惯。第一步坐直

了。第二步多动动。

千万不要在椅子上“坐以待毙”啊

工作使人胖越努力越容易胖





当代年轻人随着年龄的增长生活中会遇到很多困难例如——

记不住事



存不住钱



留不住头发





如果要问生活中有什么是容易的吗还真有一个那就是容易长胖。



工作3年



工作5年



工作10年



职场发胖原因之一久坐不动

进入职场后很多人的运动量就像他们脑袋上的头发一样说没就没了。每天仅有的运动量基本上靠抖腿和上厕所。





坐久了不仅容易屁股疼还可能导致腰疼、背疼、脖子疼甚至和肥胖、心脏病等“内伤”有关。



建议大家每90分钟就站起来走走。然而现实情况是会一开一上午方案一改到凌晨。忙起来连上厕所都嫌远。

职场发胖原因之二经常加班

好不容易抽时间办了张健身卡但加班说来就来和教练相见的第一面很可能就成了“永别”。

1:46



<99+ 教练



加班，今日请假



12月14日 6:30

加班，今日请假



12月16日 6:33

加班，今日请假



12月20日 6:29

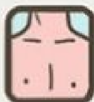
加班，今日请假



12月21日 6:14

加班，今日请假





你再不来卡就过期了。

加班最直接的危害是“压力山大”。为了应对压力我们的身体会分泌肾上腺皮质激素但它有个副作用——想吃。



职场人的工位上基本都能找出点儿零食来。





熬夜加班会让你胖上加胖。熬夜造成的睡眠不足一方面会消耗宝贵的肌肉让人越来越“难瘦”另一方面它会引起控制食欲的激素水平波动如胃饥饿素和瘦素。这会让人胃口大开而且特别喜欢高油、高糖的东西。“996”和“007”确实有回报但可能不是工资而是体重。



人越来越胖钱包却日渐消瘦因为工资都拿去买了夜宵。

职场发胖原因之三聚餐多

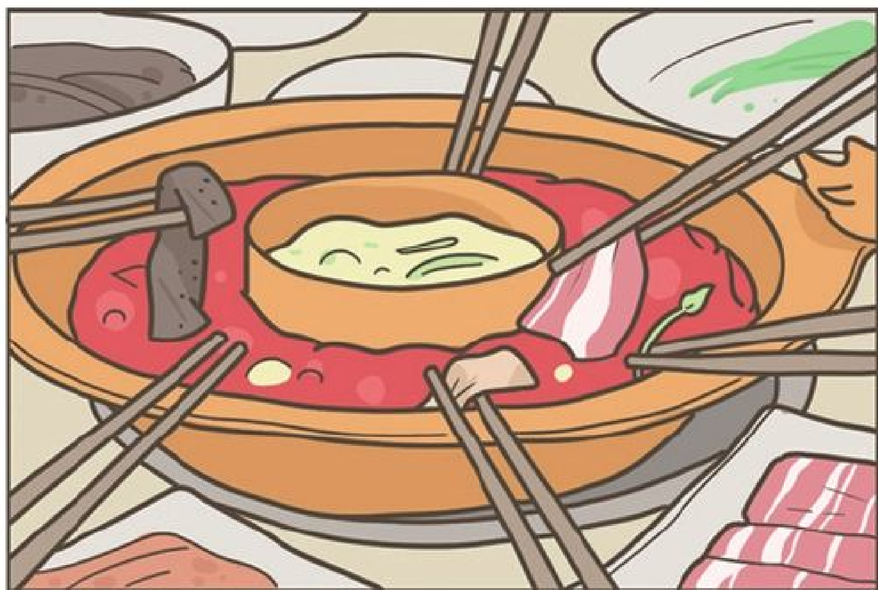
职场也是社交场只有团队关系和谐才能共同向目标迈进。但那就少不了一件重要的事——吃东西。



工作小bug发辆奶茶车。



业绩搞得好来顿小烧烤。



团建不知去哪儿玩火锅店里组个团。



最痛苦的快乐是无数个下定决心要减肥的瞬间都输给了同事。

职场发胖原因之四酒局不断

酒桌是办公室外的隐形职场每一口饭、每一杯酒不是享受美食而是另一种形式的加班。



长胖的根本原因是吃进去的热量比消耗的热量多。



一场酒局喝下来健身房里练一天

而且几杯酒下肚不仅伤肝还会“上头”最直接的表现就是管不住嘴。

酒精还会欺骗大脑让人产生“我饿了”的错觉让你吃得心安理得。

整场酒局下来基本就是两个状态反正嘴就没闲着。



拍拍马屁吹吹牛



吃点花生夹块肉

应酬一场接一场只见肚子噌噌长。出来吃总是要胖的随着时间一年年过去当年的职场小“菜鸟”逐渐到了“双喜临门”的年纪。



但职场人从不“骄傲”毕竟所有的“成绩”都属于过去新年要有新希望。

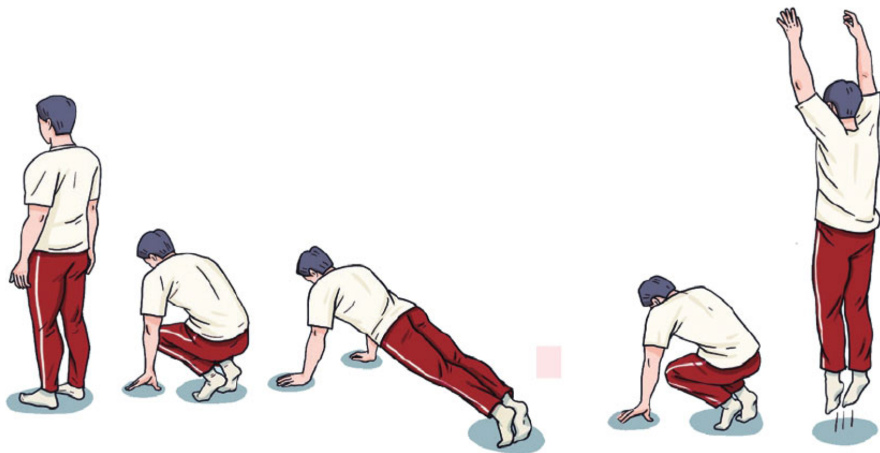


自救指南

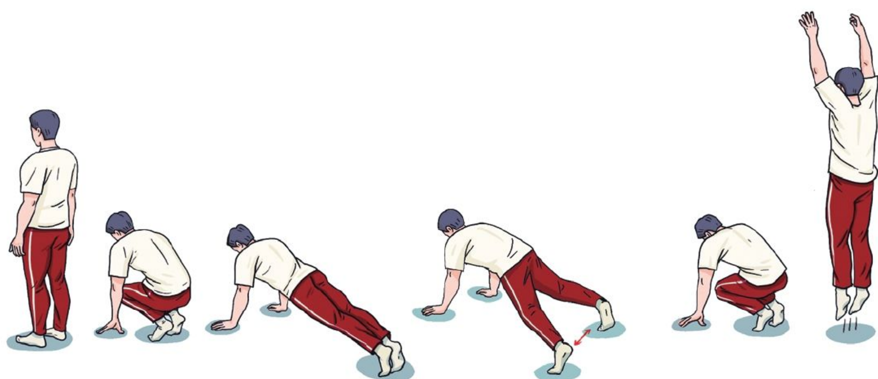
在这里给还有减肥斗志的职场精英推荐一个超级燃脂的运动——波比跳Burpee。每天10分钟减肥不是梦

自然站直。俯身双手触地同时双脚跳向后方。大腿发力腹部绷紧原地蹦回来。

重复N次。动作过程中不要塌腰。



在简易版的基础上俯身的时候多加一个开合脚。这虽然是个小小的变化但对于核心的塑造简直“鹅妹子嘤”amazing哦



燃脂终极版看着都累得想出汗。

在波比跳之后马上接上高抬腿重复5次抬得越高越快越好然后继续波比跳。

短短20秒就能浑身发热、心率飙升。



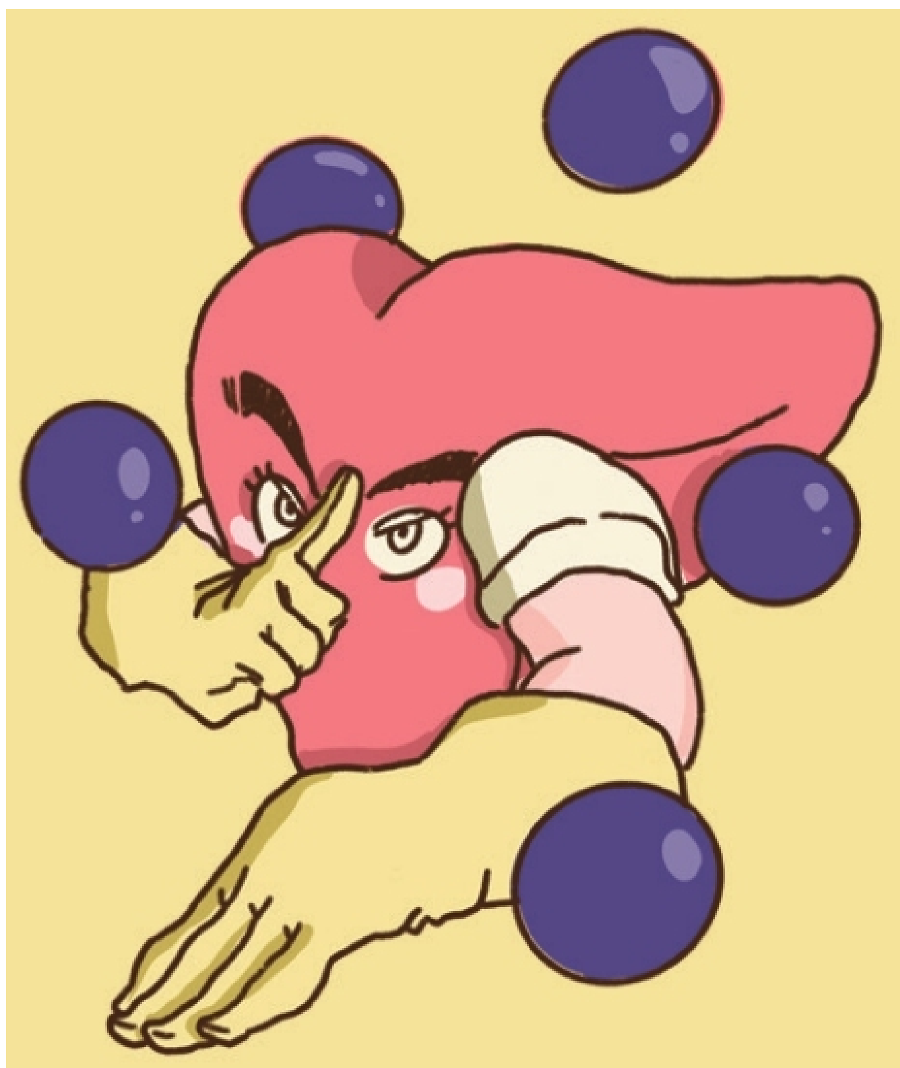


10分钟燃脂计划

- 自己定一个跳跃次数例如10次。
- 手机设定10分钟倒计时以1分钟为一个循环。在每1分钟内完成规定的动作次数剩下的时间进行休息。举个例子在1分钟完成10个波比跳如20秒就做完了剩下的40秒就可以休息一下跳得越慢休息的时间越短。
- 下个1分钟里继续“跳-休息”的循环。
- 10分钟坚持下来你就能完成100个波比跳。

注意不要一上来就挑战魔鬼波比跳啊

肝脏功能强大而很多人对它一无所知





肝脏拥有500多种功能在维持人体正常生理活动中扮演着非常重要的角色。

肝脏名片



重量：约1.5千克。

大小：相当于一只42码的球鞋。



性格：狠话不多，没有痛觉，没有感情。

但是人们却总在用各种方式伤害它。









肝脏的功能如此强大主要得益于它的三大“神技”。



潜能巨大　肝脏每天需要进行几百种化学反应而且7×24小时无休。如此高负荷的工作肝脏只需使用**25%**的潜能就足以应对其实力真是不可小觑。



超强再生　肝脏是人体内唯一能够再生的器官。健康的肝脏即使被切除2/3也能长回原来的模样。



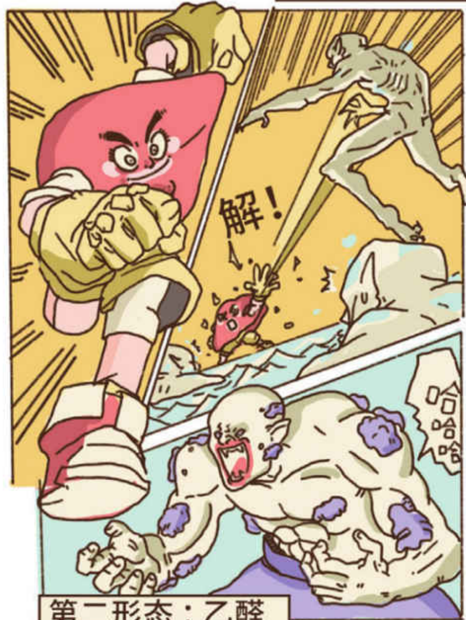
解毒高手　肝脏是解毒高手无论是来自体内的还是来自体外的“毒物”它基本上都能一一化解。





酒这种“毒物”当然也不例外仅需两步肝脏就能把酒精乙醇化解为对人畜无害的乙酸。



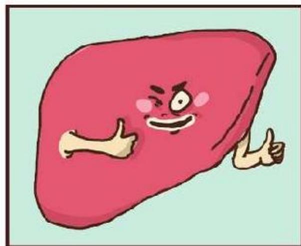




既然如此那为什么喝酒还会伤肝呢因为肝脏的功能再强大也架不住酒多啊开心的时候喝应酬的时候喝痛苦的时候喝……



但是长期或者大量饮酒会使肝脏不堪重负逐渐垮掉。

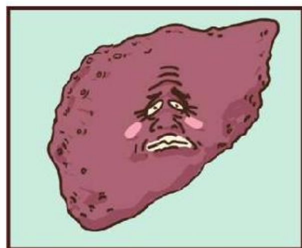


酒精性肝损伤的第一个阶段，肝脏中会堆积大量的脂肪，使其变得肿大而油腻。



酒精性脂肪肝

酒精性肝炎



接着，肝脏会被免疫系统攻击，出现慢性炎症。

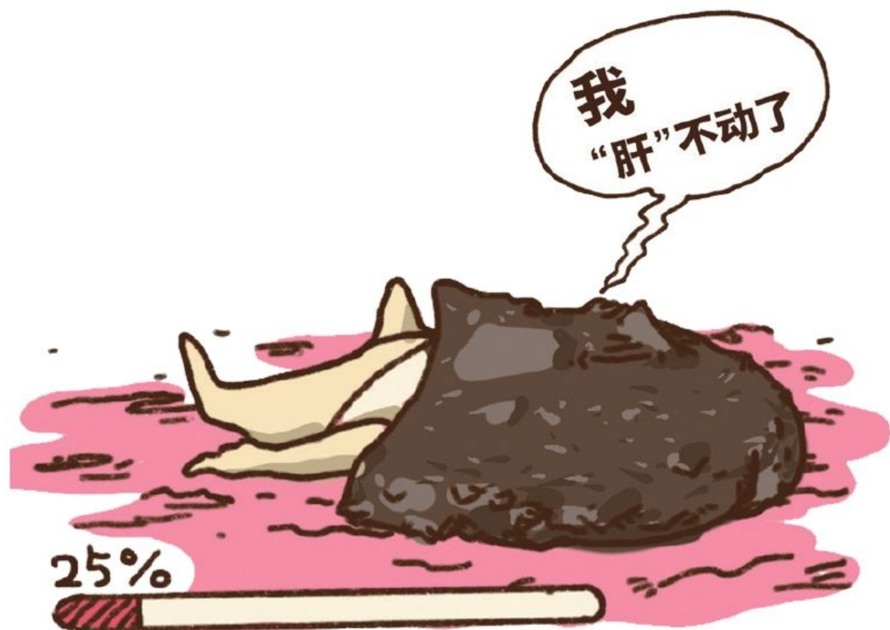
酒精性肝硬化



在这个阶段，肝细胞会大量死亡。
如果肝细胞的再生速度赶不上肝细胞的死亡速度，它就会逐渐“长”出一些纤维组织来填补“伤口”。但这些纤维组织除了会使肝脏变硬外毫无用处，于是肝脏开始进入硬化阶段。

因为肝脏具有巨大的潜能所以在肝硬化初期人们一般不会感到什么异常。

但如果继续饮酒肝脏就会进入透支状态无法正常运转身体开始出现异样。此时肝脏可能已经完全硬化或者存在功能衰竭了。



随之而来的是令人恐惧的后果。

门静脉高压　正常情况下大部分来自消化道的血液会通过门静脉进入肝脏中处理。但肝硬化后这些血液难以进入肝脏从而导致门静脉压力升高。血液因而涌向四周的小血管这些小血管极易发生破裂造成出血。





黄疸　肝脏功能丧失不能摄取血液中的非结合胆红素从而导致非结合胆红素在血液中浓度增高使皮肤和眼珠黄染。



肝性脑病，肝脏功能丧失大量有毒物质积存于血液中。原本与尿液一起排出的氨随血液循环进入大脑从而导致大脑氨中毒。



除此之外肝硬化还会引起肝肾综合征、肝癌、肝腹水、腹膜炎等。

想治好晚期肝硬化目前来看唯一的办法就是肝移植。我们为酒注入文化和情感我们用酒勾兑生活。我们太懂酒却不懂肝希望大家能够了解

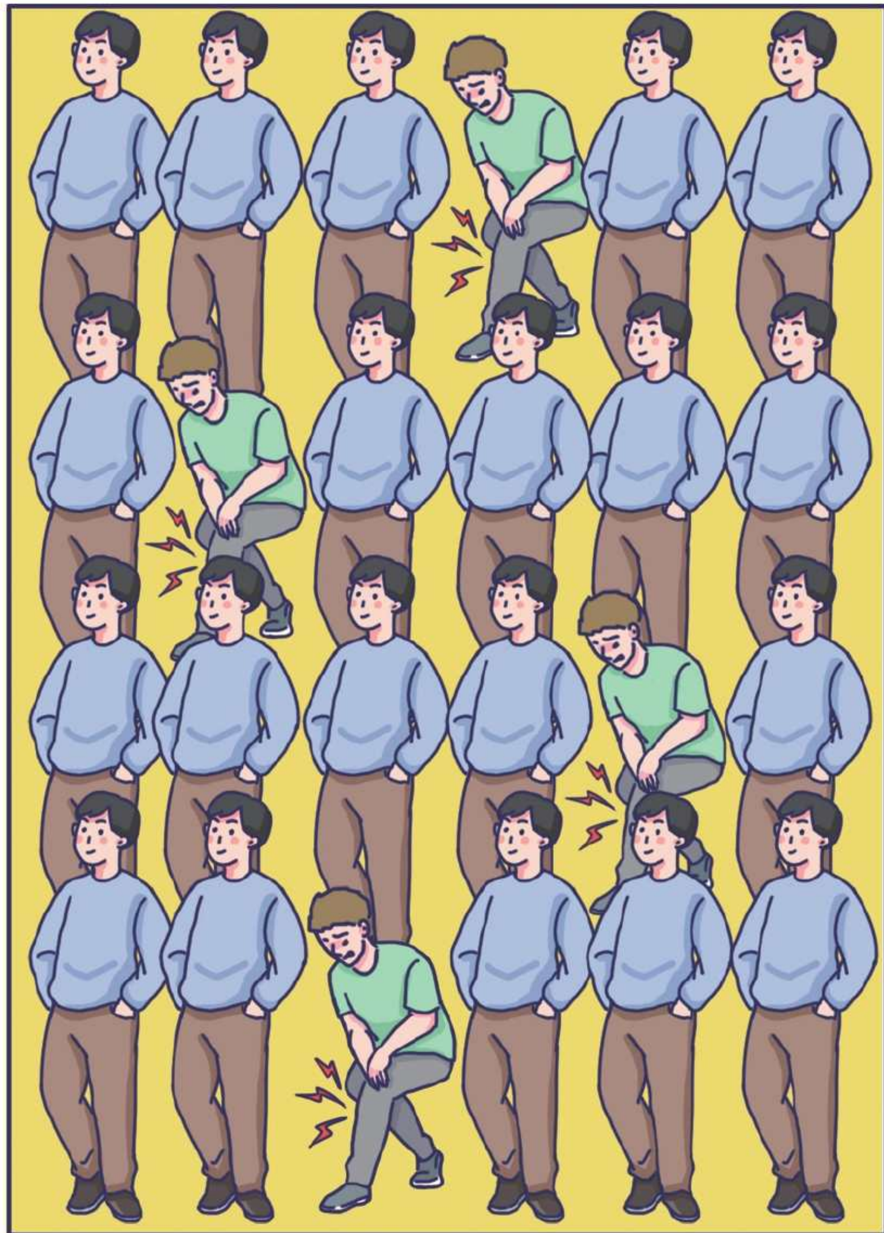
肝脏、爱护肝脏别让这个功能强大的器官被酒“淹”死

有的人活着膝盖却先“死”了



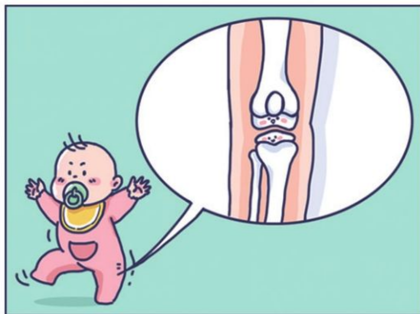


膝关节不好的人现在越来越多了。据统计目前我国人口的骨关节炎患病率超过了10%。



好好的膝关节怎么说坏就坏了呢这还要从膝关节软骨说起……刚出生的婴儿是没有完整的膝关节软骨的随着时间的推移膝关节软骨慢慢发育最终成为“完全体”。





膝关节软骨作为膝关节的“中流砥柱”主要功能是缓冲压力和减少摩擦。

长期负重和频繁摩擦使得膝关节软骨逐渐被磨损。



负重



上楼梯



跑步

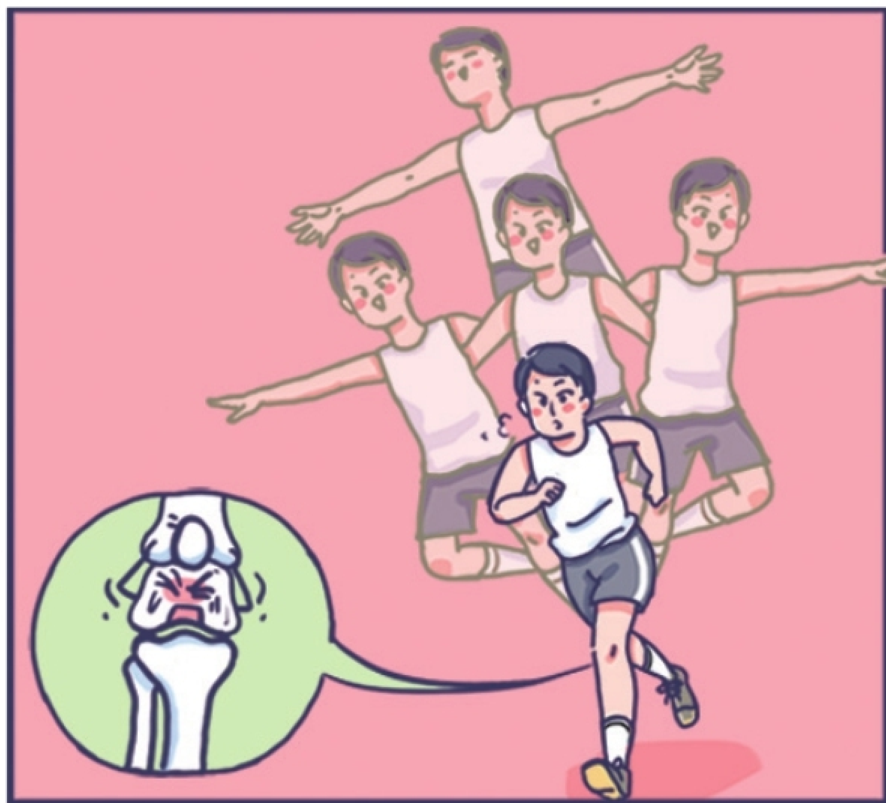
如果我们把人一生中膝关节软骨的量绘制成一条曲线的话那么这条曲线看起来就跟低开低走的股票K线图差不多。



为什么会这样呢因为膝关节软骨很容易被磨损。走、跑、跳……日常生活中的很多动作都会导致膝关节软骨磨损。



站立和走路时膝关节软骨承受的压力是体重的12倍



跑步时膝关节软骨承受的压力是体重的34倍



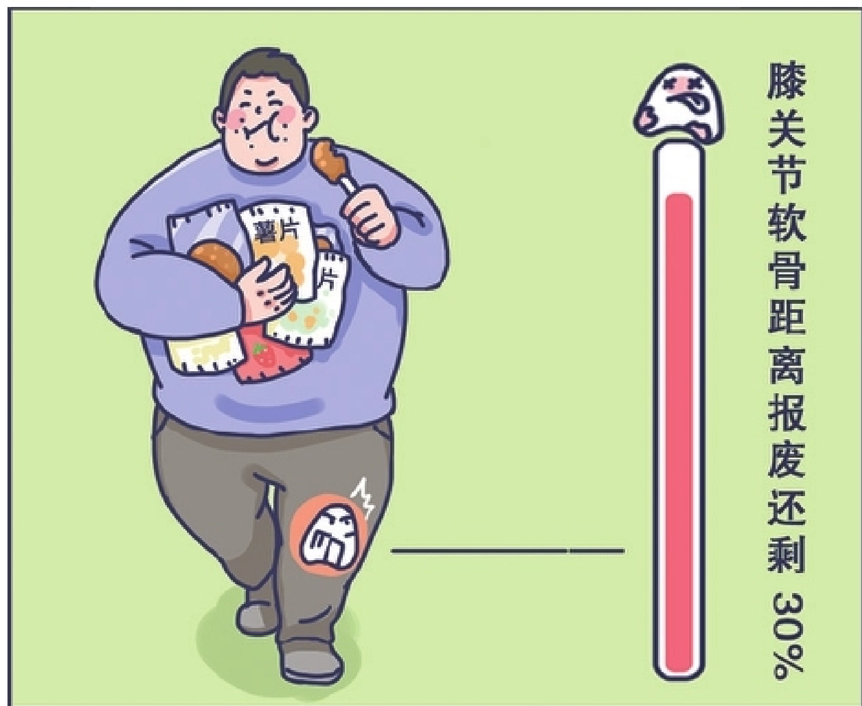
跪着时膝关节软骨承受的压力是体重的8倍

一句话总结就是“用得越多磨损得越快”。

很多人的膝关节软骨在“出厂”时的使用寿命是很充足的。但一些因素会让膝关节软骨被过早、过快地消耗殆尽。常见的可导致膝关节软骨加速磨损的因素有以下几点。

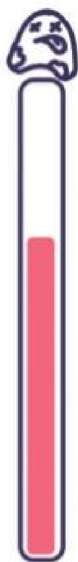
肥胖

体重每增加1千克走路时膝关节承受的重量会增加3千克而跑步时膝关节承受的重量会增加10千克。



不良姿势







久坐

久坐不动会减慢关节滑囊的营养传递速度这会让一部分关节软骨“饿”死。





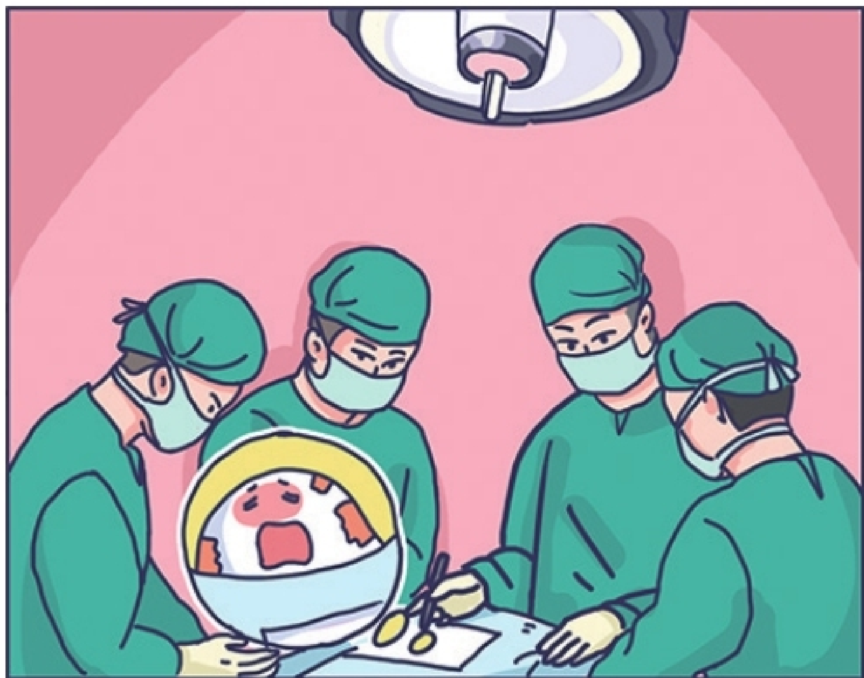
可怕的是膝关节软骨的磨损是悄无声息的刚开始的时候不痛不痒让人难以察觉。



一开始你可能会在下蹲的时候发现膝关节弹响。



慢慢地会演化成跑步后膝关节长时间不适。

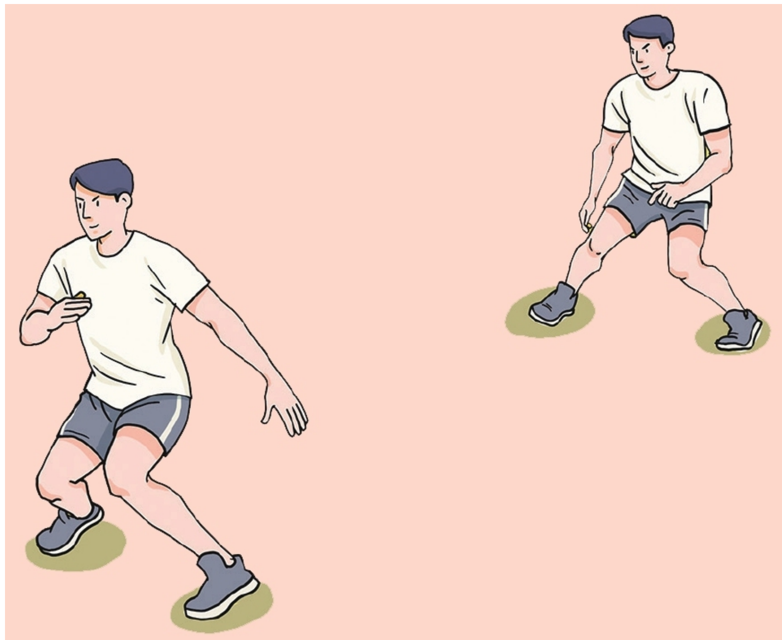


最后膝关节会变得僵硬有的甚至需要进行手术治疗。

当然如果膝关节软骨磨损比较严重的话还是有一些迹象可寻的。如果你不确定自己的膝关节是否健康可以通过下面这个动作来自我测试一下。

膝关节健康测试

缓慢下蹲到最深然后像小鸭子一样左右腿交替蹲着向前走。



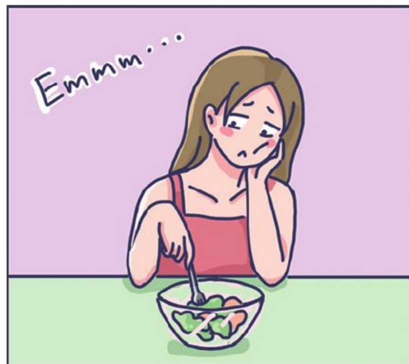
如果在下蹲的过程中膝关节前部有针刺一样的感觉说明你的髌软骨可能有损伤。如果在行走的过程中膝关节突然卡住不动了说明你的半月板可能有损伤。

如果能顺利完成测试而没有什么不适感那说明你的膝关节健康状况比较好只要在平时做好预防工作就行了。

膝关节保养指南

下面几条建议可以有效预防膝关节软骨损伤的发生。

1. 控制体重





2. 减少久坐

每小时站起来走5分钟。这样做不仅能让身体恢复张力还能给膝关节软骨“供能”。



3. 适当运动

下面三个超简单的腿部动作练习可以精准保养膝关节大家赶紧试一试吧

靠墙静蹲

靠墙站立双脚分开与髋同宽膝关节不要超过脚尖。上半身贴紧墙面小腿垂直于地面。缓慢下蹲呈马步见下图左直到大腿肌肉酸胀。重复56次。

千万不要如下图右边所示那样蹲那样不仅看起来非常社会而且毫无训练价值。



老熊蹭树

上半身贴紧墙面重复下蹲812次。



坐姿踢腿

端坐在椅子上保持膝盖在座椅范围外整条腿水平绷直用力勾脚尖坚持30秒钟然后放松5秒钟。重复练习。

千万不要像下图右边那样做那样虽然看起来很萌但毫无用处。





坐姿夹腿

端坐在椅子上用双腿的膝关节夹住一个枕头如果没有枕头可以用手代替。用力夹紧保持10秒钟然后放松。如此重复10次。



最后送给大家一句话且行且珍“膝”莫待老来空叹“膝”。

失眠一场精神对肉体的出轨





人是一种充满矛盾的生物。

过年的时候——



减肥的时候——



而最矛盾的时刻是夜深人静的晚上。



对于失眠的人来说大脑就像中了病毒的电脑完全不受控制。

展望一下梦中的未来

Qian



千度一下

猫狗一起养是种怎样的体验?

140 平米的房子如何装修才不后悔?

家里很有钱不想上班怎么办?

中了 5000 万该怎么花?

清空搜索历史

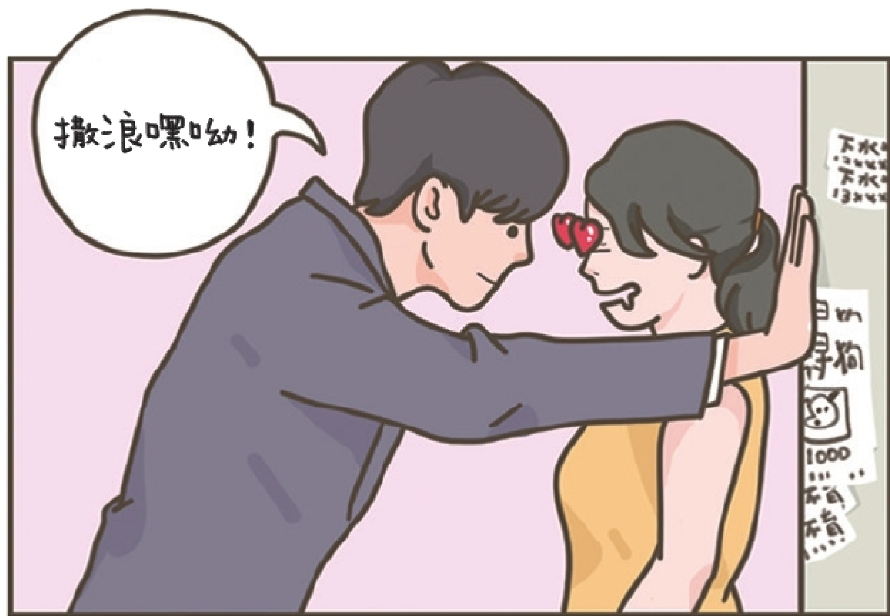
反省一下今天的失败



计划一下明天的工作



想象一段甜蜜的爱情



还要点播一首热门单曲



从爱情到哲学从升值加薪到生活琐事脑子里的戏一场接一场甚至任何一点细微的动静都能让人精神一振。





钟表的“嘀答”声提醒着时间一去不复返。漫漫长夜越努力睡越是睡不着。





从医学角度讲失眠并不是简单的“睡不着”而是有很多种情况。

晚上睡不着

虽然很困但就是睡不着躺着超过30分钟还很清醒。



早上醒得早

晚上入睡正常但很早就会醒睡眠时间不足6.5小时。



半夜容易醒
睡着了但难以维持睡眠状态每晚醒来超过2次。



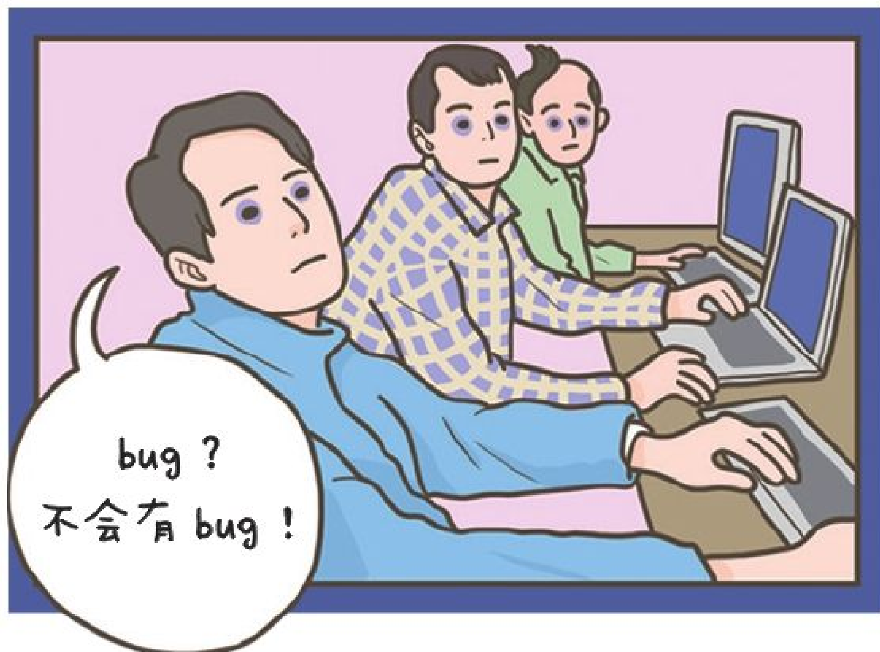
睡眠质量差
睡眠时间足够但睡得比较浅白天总是昏昏沉沉的。



如果每周失眠≥3次并且持续失眠超过3个月就属于“慢性失眠”。

失眠不止是夜晚痛苦还会影响白天的生活。

工作效率低
睡眠不足会使身体疲倦还会影响注意力和记忆力。



情绪异常

失眠会造成情绪低落、易怒、不安甚至会陷入恶性循环。



为了能睡个好觉失眠的人想了很多办法。



有的人数羊想通过数学把自己搞晕。但往往越数越清醒一不留神还容易出问题。



有的人喝酒指望用酒精把自己麻醉。

然而酒精会加重打鼾还可能导致后半夜发生睡眠紊乱。

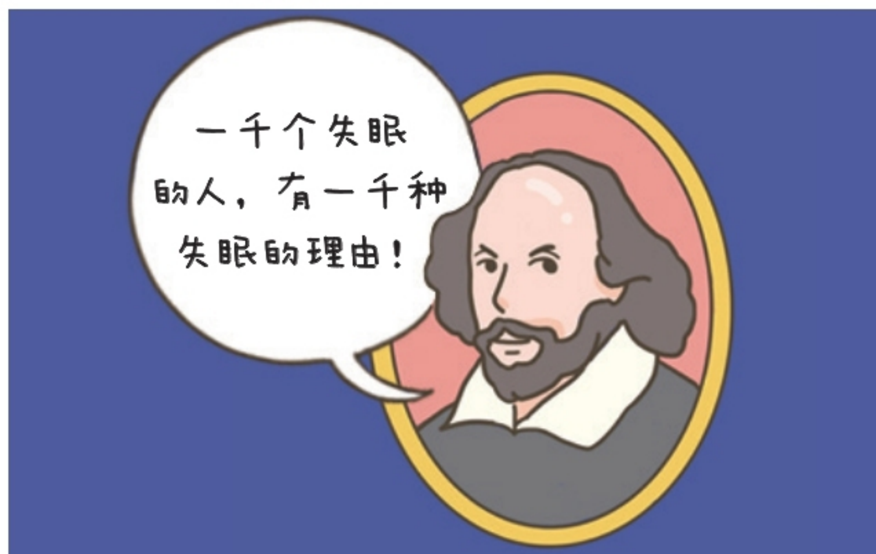
临睡前饮酒不仅会影响睡眠质量还有可能导致猝死。



酒精还会损伤大脑影响记忆和认知能力让人变得呆呆的。



要想解决失眠问题关键是找到原因。然而失眠的原因实在太多了



失眠可能是睡前不良习惯导致的常见的有——







失眠可能与一些疾病有关例如——







生活中的各种琐事也可能导致失眠例如夫妻感情问题、工作中遇到困难、八卦新闻、没有还完的贷款等。每一件放不下的事都会成为深夜脑海中的呐喊。



数据显示45.4%的人在过去一年中都有过不同程度的失眠。多数人的失眠不会超过3个月这在医学上称为“急性失眠”。

急性失眠的出现通常和一些诱发事件有关——

也许是一件小事引发的争吵



也许是一句没说出口的“喜欢”



也许是一项异常的健康指标



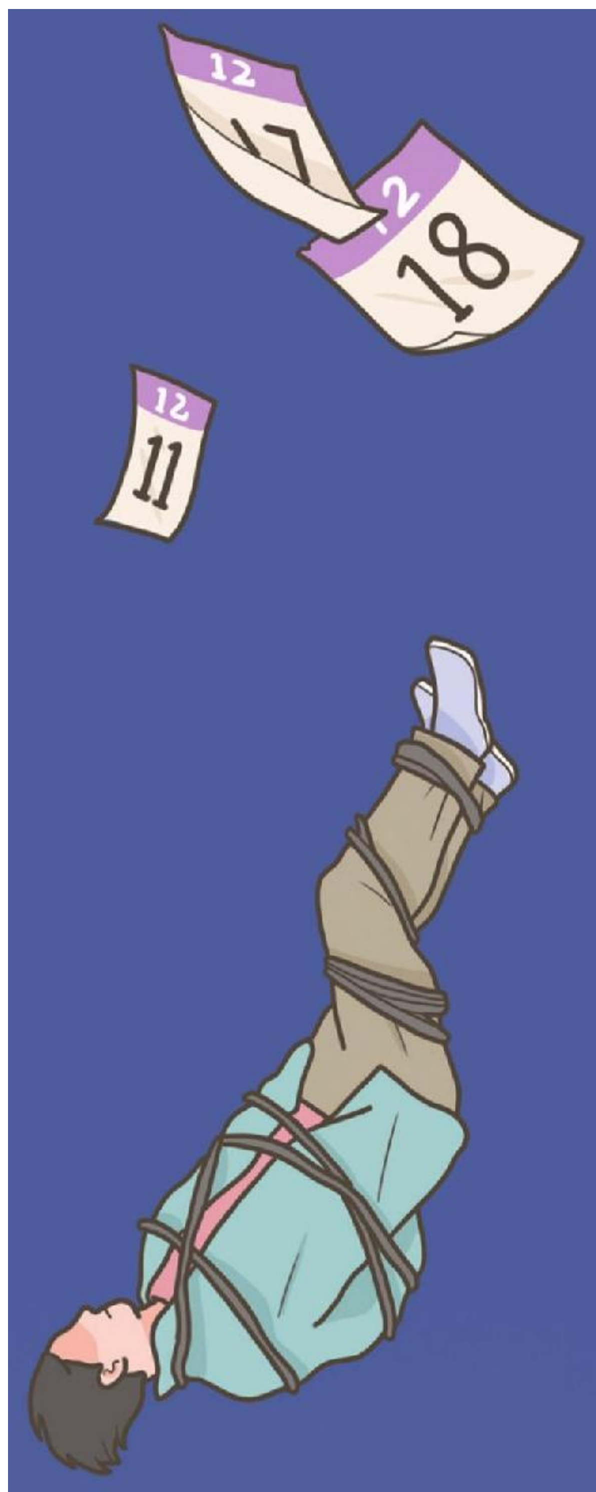
也许是领导说的一句“再改改”



也许是多年没涨的工资

[XX银行] 您账户 2248 于 12 月 10 日 入账工资人民币5016.35元。余额 25039.41元。

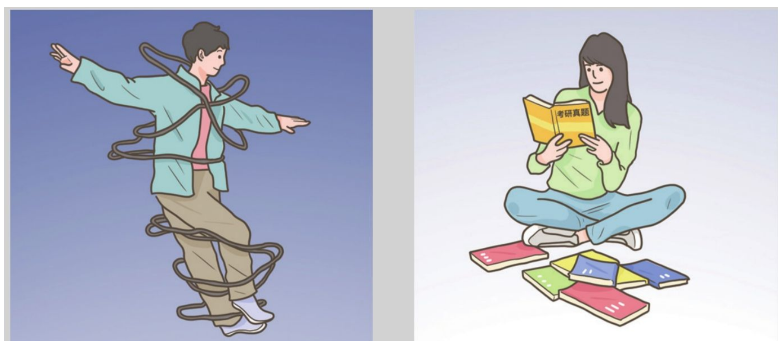




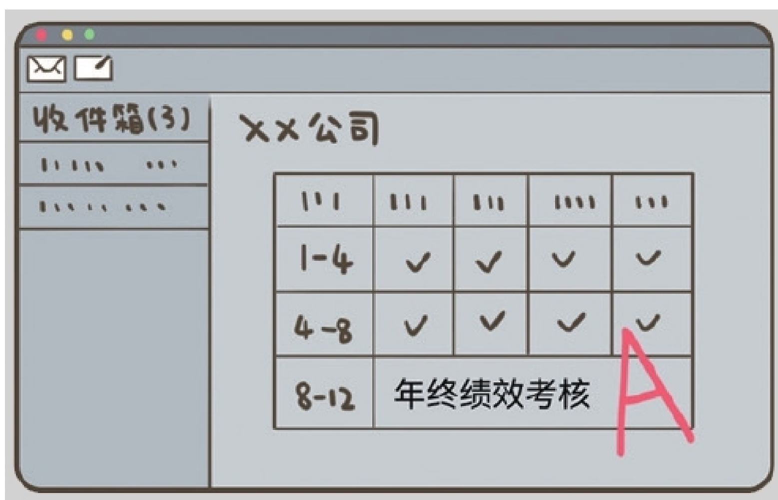
这些事带来的迷茫或者不安会让人陷入“失眠——焦虑”的怪圈。

可换个角度来看每一个失眠的人都是想认真生活的人每次失眠都是因为对明天还抱有期待。

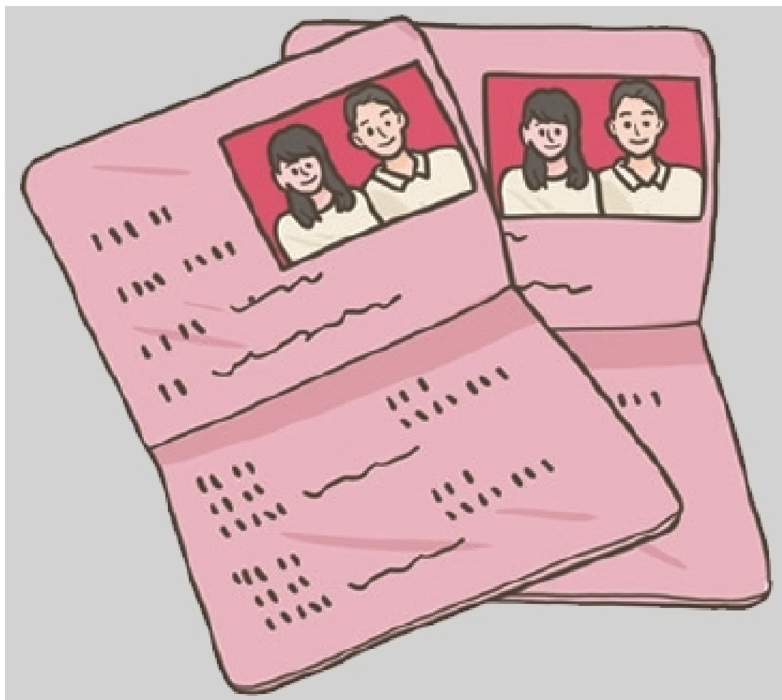
期待更好的自己



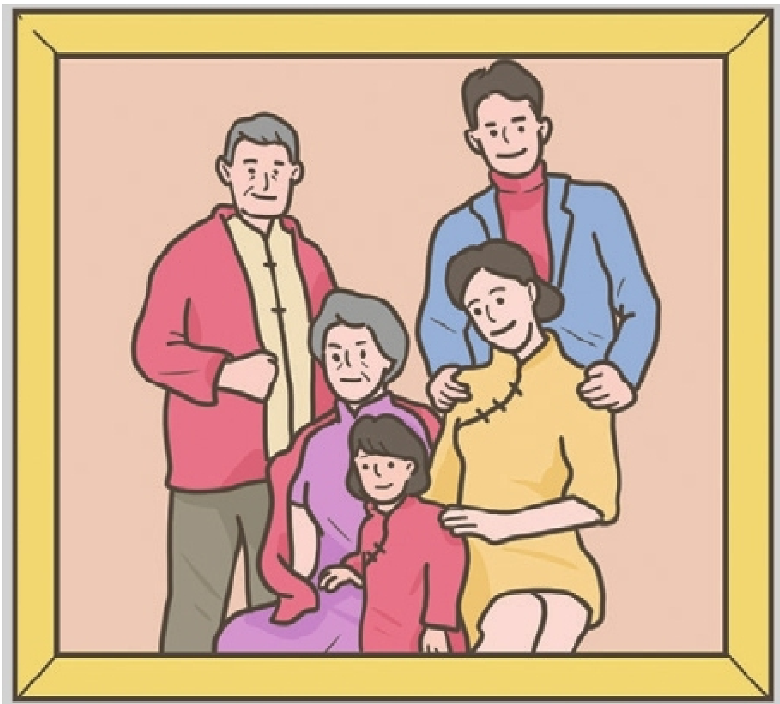
期待更多的认可



期待一个可以依靠的人



期待家人健康幸福



世界著名心理学家阿德勒曾说过“决定我们自身的不是过去的经历而是我们自己赋予经历的意义。”

每个优秀的人都会有一段至暗时光。改善失眠的第一步是不要让自己迷失在阴暗里。

那些难熬的日子终将过去人生总会迎来阳光。



有1亿多中国人想把鼻子给砍了





有这么一群人他们的生活会在某个时刻突然自动进入痛苦的“失恋”模式。

身边一堆纸巾



时不时流流眼泪



干什么都没精神



只会不由自主地“阿嚏——阿嚏——阿嚏——”

美好生活的终结者——过敏性鼻炎

受鼻炎困扰的人鼻子基本上就是个摆设——吸不进来、呼不出去活着全靠一张嘴。

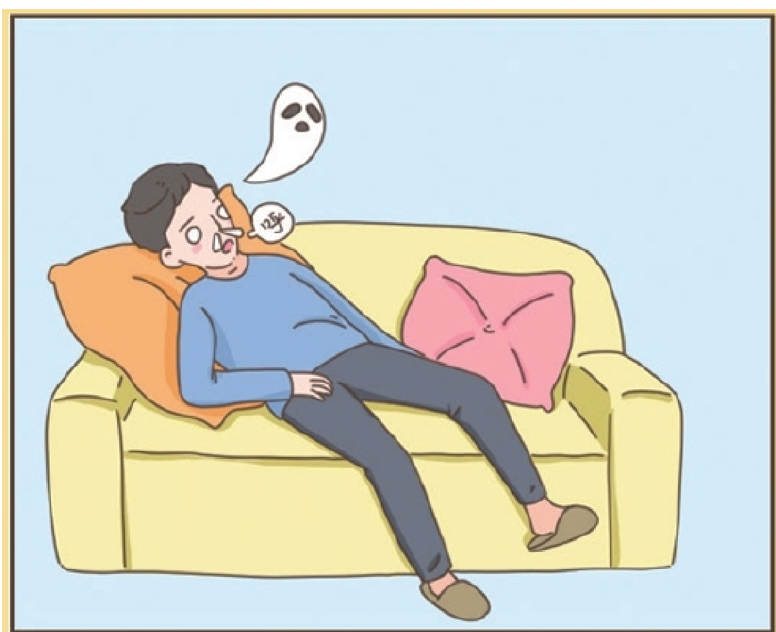


他们的生活只在两种状态中循环——

打喷嚏打到眼冒金星



擤鼻涕擤到头脑发晕



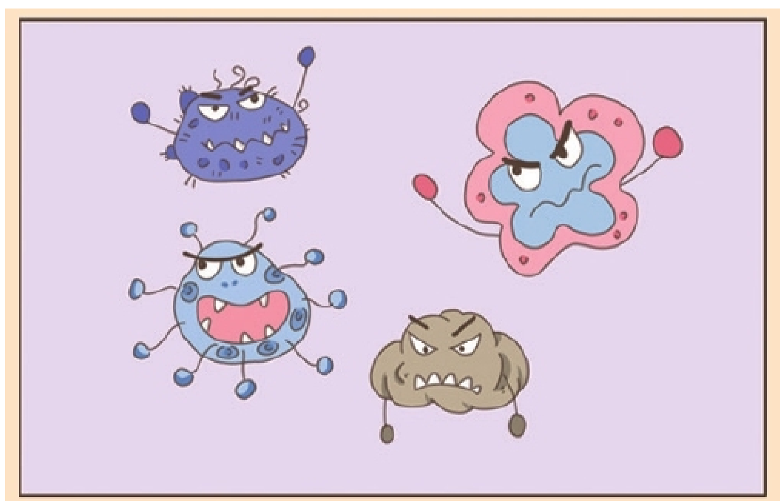


感觉脑子里都是鼻涕连智商都变低了。

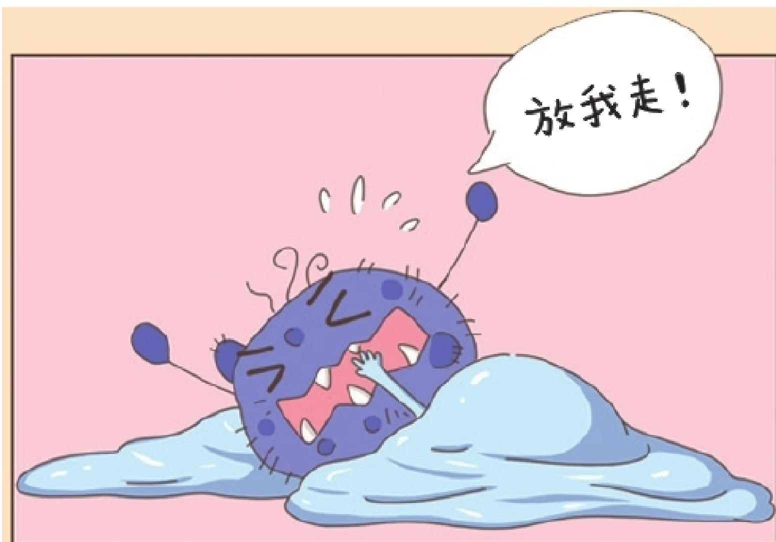
得了鼻炎的人为什么这么难

从医学角度讲打喷嚏、流鼻涕其实是一种身体的“自我保护”措施。

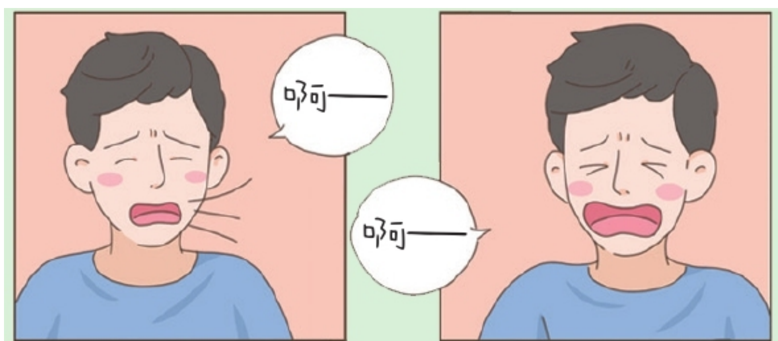
我们呼吸的空气中有很多看不见的危险。



每时每刻鼻子都在生产鼻涕以此来守护每一次呼吸的安全。



所以当危险突然出现时敏感的鼻黏膜会逐渐充血分泌出更多的鼻涕。



与此同时鼻腔里的神经也接到了警报开始“憋大招”。



然而有些人的鼻子会因为一些特殊的刺激错误地开启“防御模式”。于是情况就失控了。



常见的鼻炎有三大类

非变应性鼻炎

主要症状为鼻塞和流涕。



典型的触发因素有——









变应性鼻炎

又叫“过敏性鼻炎”。

除了鼻子外眼睛、耳朵都会受到影响。

结膜炎见谁都是一把鼻涕一把眼泪



黑眼圈每天自带烟熏妆效果



耳朵闷听啥都像有一种模糊的美



这一切的罪魁祸首就是过敏原变应原。

最常见的过敏原有——









混合型鼻炎

这是成年人最常见的鼻炎类型。

简单来说就是“1 + 2 = 3”。



除了五官的症状外鼻炎还会导致缺氧、神经受到压迫从而造成头晕、头痛、记性差。



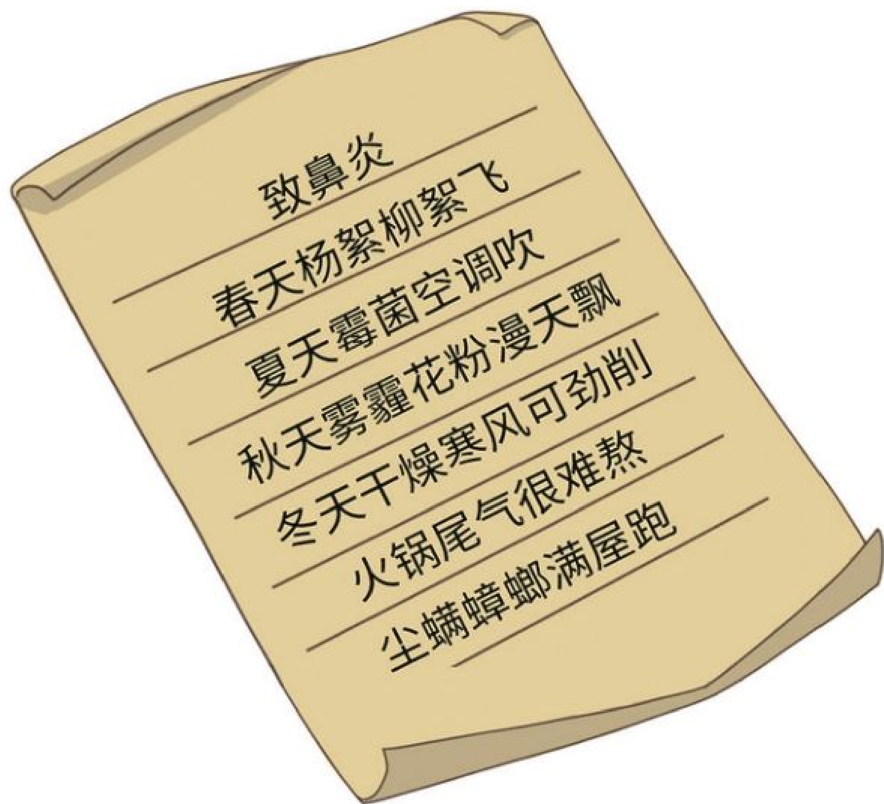
最令人无奈的是过敏性鼻炎总是说来就来让人措手不及。



部分城市的流行病学调查数据显示过敏性鼻炎的患病率竟然高达17.6%。据估计全国至少有1亿人受到鼻炎的折磨。

得了过敏性鼻炎的人一旦遇到刺激因素引起鼻炎发作恨不得把鼻子给剁了。

总而言之得了过敏性鼻炎一年中总会有那么几个月鼻涕与泪水齐飞、鼻涕共纸巾一厕。



鼻炎之痛

除了对身体上的折磨鼻炎还会给患者的生活带来很多麻烦。

鼻炎之痛1　影响个人形象

和恋人说话时鼻子突然流出清水来



图书馆中、会议室里打喷嚏的人常常成为焦点





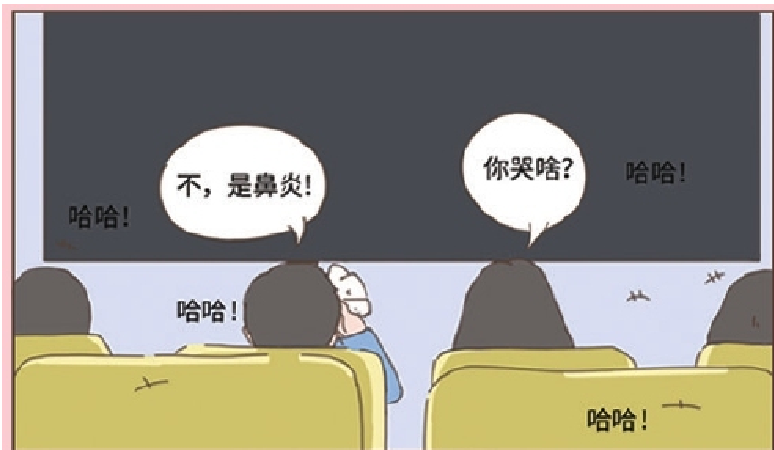
鼻炎面前再美的妆也坚持不了半小时也没人能帅过3秒。

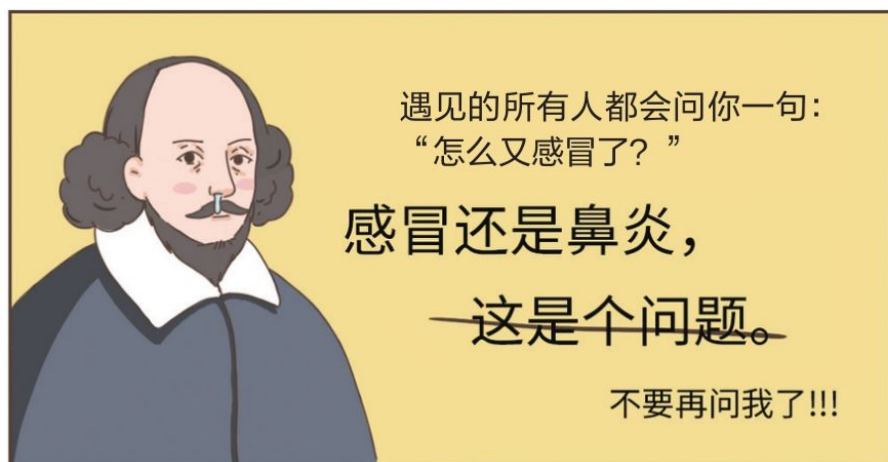
鼻炎之痛2　造成很多误解

和朋友聊天聊着聊着就眼泪汪汪



无论什么电影都能看出悲剧效果





鼻炎之痛3　严重影响生活品质

别人吃美食



患鼻炎的人吃美食



别人出去玩



患鼻炎的人出去玩



普通人的生活多姿多彩



患鼻炎的人生活朴实无华且枯燥



简单总结十个字吃啥啥不香干啥啥没劲。



患有鼻炎的人每天不是正在擤鼻涕就是在准备擤鼻涕。

觉得最刺激的瞬间就是发现出门没带纸。



小知识

- 我们每天都在不停地生产鼻涕。鼻涕的日产量大约为1000毫升有差不多两瓶矿泉水那么多。这么多鼻涕一部分会流到胃里还有一部分会慢慢干掉变成鼻屎。

- 非变应性鼻炎有很多触发因素例如香烟的烟雾、香水味、油漆味、冷空气等甚至热的或辣的食物也会引起。
- 鼻炎不等于鼻窦炎。鼻腔与鼻窦是相连的炎症在鼻腔的是鼻炎当炎症通过黏膜扩散到鼻窦就成了鼻窦炎。如果鼻塞严重鼻涕呈脓性额头、鼻根部明显疼痛要警惕鼻炎合并鼻窦炎。

防治鼻炎的方法

1. 出门戴口罩。口罩能够有效滤过空气中的“杂质”减少鼻黏膜与过敏原的接触机会预防鼻炎发作。此外要勤洗被褥使用有滤网的空气净化器、吸尘器等。
2. 冲洗鼻腔。可以用生理盐水冲洗鼻腔这样能够保持鼻腔湿润同时可以清除鼻腔中过多的分泌物和残留的过敏原从而有效缓解鼻炎症状。建议每天冲洗12次。坚持使用效果还是非常明显的。
3. 药物治疗。治疗鼻炎的药物主要有两类一类是血管收缩剂可以缓解鼻塞另一类是抗组胺药和糖皮质激素可以缓解流鼻涕、打喷嚏。合理使用药物能够有效缓解鼻炎症状。



友情提醒一些能快速缓解鼻塞的局部用药可能含有麻黄碱长时间使用可能造成萎缩性鼻炎。建议不要连续使用超过7天。秋冬季是鼻炎的高发期。起床、洗澡、出门、吃火锅……一不小心就会喷嚏不息、流涕不止。

鼻炎一来不想说话不想出门不想工作什么事都不想做甚至觉得智商都被拉低了。

如果你的朋友正被鼻炎困扰请不要问他“为啥又感冒了”递张纸巾就好。

当代人减肥从入门到放弃





据观察不少人减肥就像个“圈”。减肥人被封印在里面不断轮回从未成功。



当代青年减肥大赏

从受刺激到发誓减肥

刷刷朋友圈



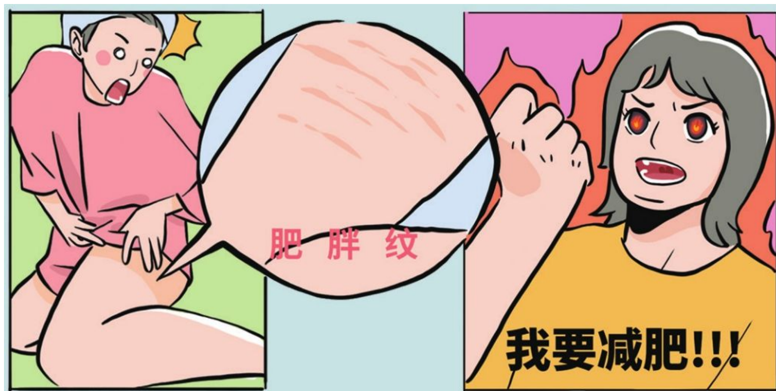
刷刷淘宝



洗个澡冷静一下



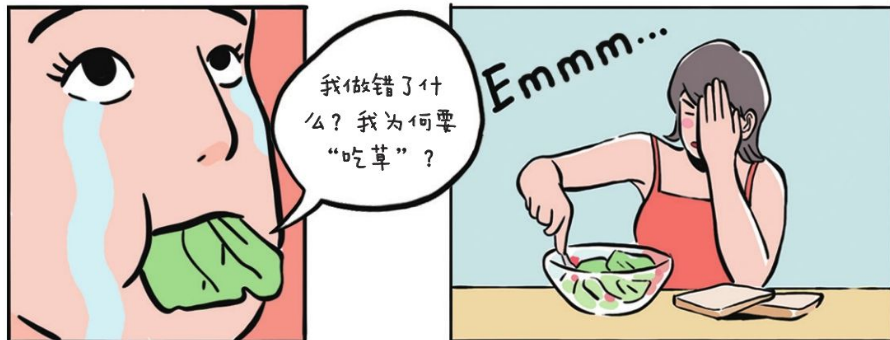
不能再“胖罐子胖摔了”



从发誓减肥到放弃



三天后——



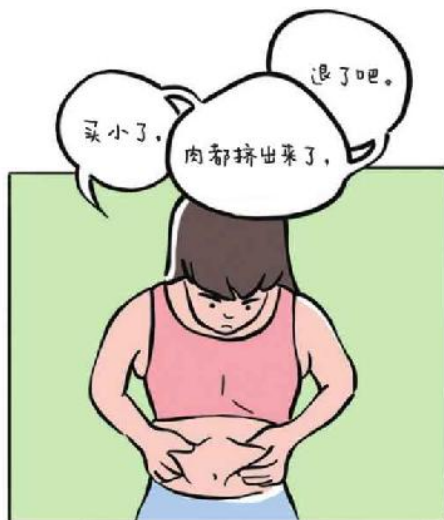
勾引……




不就迈开腿嘛！
跑步就是了！


买装备！
买装备！


运动服
运动发箍
运动鞋
运动毛巾
运动内衣
运动袜
运动耳机


买小了，
肉都挤出来了，
退了吧。


一个月后——
装备终于买对了，开始跑步！


“姨妈”好像来了！

七天后开始跑步——


天太热
天太冷
下雨了
今晚加班
明早有会


还是躺着吧！
放弃


不就是去健身房嘛。
我懂！


VIP
VIP

办卡


嘿呀！
MAN

举铁


80kg


完美

称重















从放弃到心安理得



为了胖得心安理得人们开始疯狂找借口。









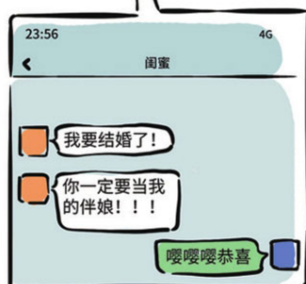
一旦成功找到借口减肥者就会进入一段稳定期。

然而减肥并未就此结束。

新的刺激

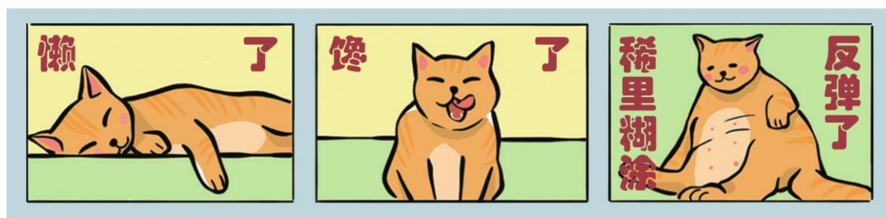
新的刺激很快就来了







从表面上看减肥失败无非是——



但实际问题则在于人们对减肥的急功近利。



人间值得减肥要科学

每年因为减肥减出病的人比比皆是。

饮食“缺斤短两”导致“营养不良”出现脱发、皮肤差、月经紊乱、贫血……






对体重的执念导致“进食障碍”。







真正的减肥是保持一种健康的生活方式。

先调整好饮食再迈开腿运动循序渐进持之以恒。让身体适应这种状态好身体自然属于你。

健康的生活方式意味着健康的体魄、充沛的精力、从容的心态和满满的自信。而这些比单纯的“瘦”更有价值。

关于减肥的一些建议

1. 记录每天的饮食。这样就能对自己的饮食进行管理而不是只记得自己吃了沙拉却忘了自己还喝了奶茶。

2. 定个合理的体重控制目标。BMI在18.524就是正常体重了别动不动就要低于45千克。
3. 保持科学的减肥速度。以每周减0.51千克为宜而不是每天减0.5千克。最好每周减掉体重的1%左右。
4. 适量运动注意休息。以提高体能为主要目标固定时间运动且不要天天运动。
5. 进阶后提升至高强度运动。高强度运动期间也要配合饮食、加强营养而不是一味地少吃。
6. 放松心态持之以恒。良好的心态是成功减肥的关键请记住饭要一口一口地吃赘肉要一点一点地减。



落枕是脖子在喊救命





很多人以为落枕只是晚上睡觉的时候姿势没摆好不是什么大问题。

毕竟谁都不知道自己半夜是啥姿势……

比如——



比如——



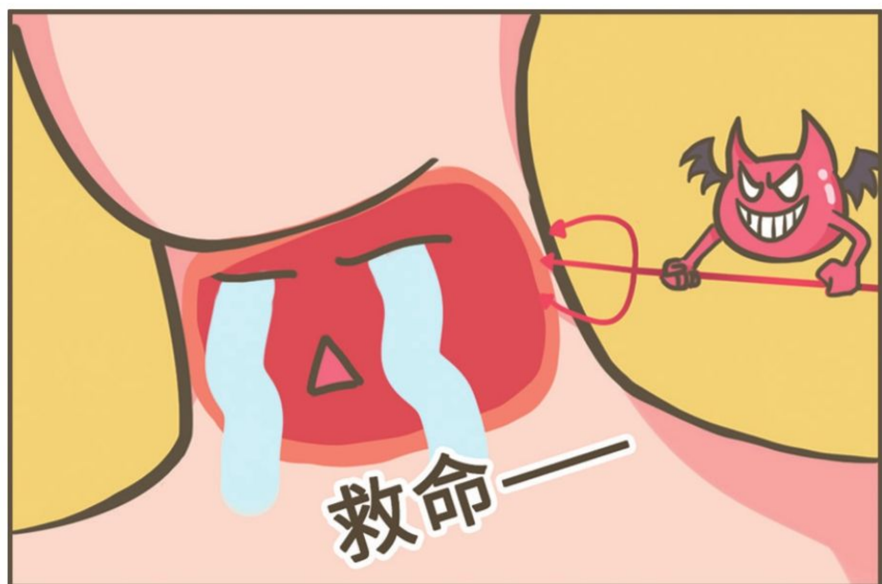
再比如——



……

但事实上睡姿只是落枕问题的导火索。

落枕很可能是脖子发来的信号告诉你它已经承受不住、怨念满满了。



这要从脖子上的肌肉说起。

我们的肌肉由很多长条形的细胞组成也就是我们平时说的“肌纤维”。

肌纤维像橡皮筋一样弹力十足可以自由伸缩。肌纤维赋予了肌肉核心技能。

肌肉们会根据不同的动作分成几个任务组各个任务组之间密切配合共同完成一个动作。

同一小组内的肌肉有轮休制累了的就休息一会儿队友们会帮它把活干了。





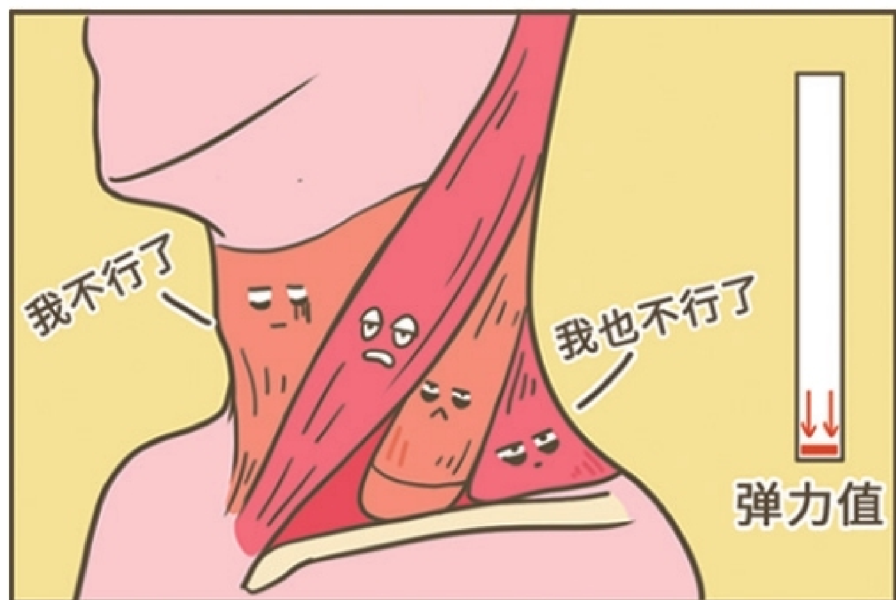
但是我们很多常见的坏习惯会让肌肉长期疲劳作战。

这种姿势下所有的肌肉都在加班加点地工作。

如此日复一日、年复一年肌纤维会被过度拉伸逐渐失去弹性。



这时候如果再来个睡姿不当肌肉整晚都处在发力状态那么它们就会崩溃。



肌纤维会破碎或者断裂并产生“怨念”——炎症因子。



当你醒来时脖子每动一下肌肉就会收缩一次炎症因子就会被挤到神经末梢附近从而让你感到疼痛。这就是落枕了。



因为疼落枕的人轻易不敢动。即使动起来也像个机器人。





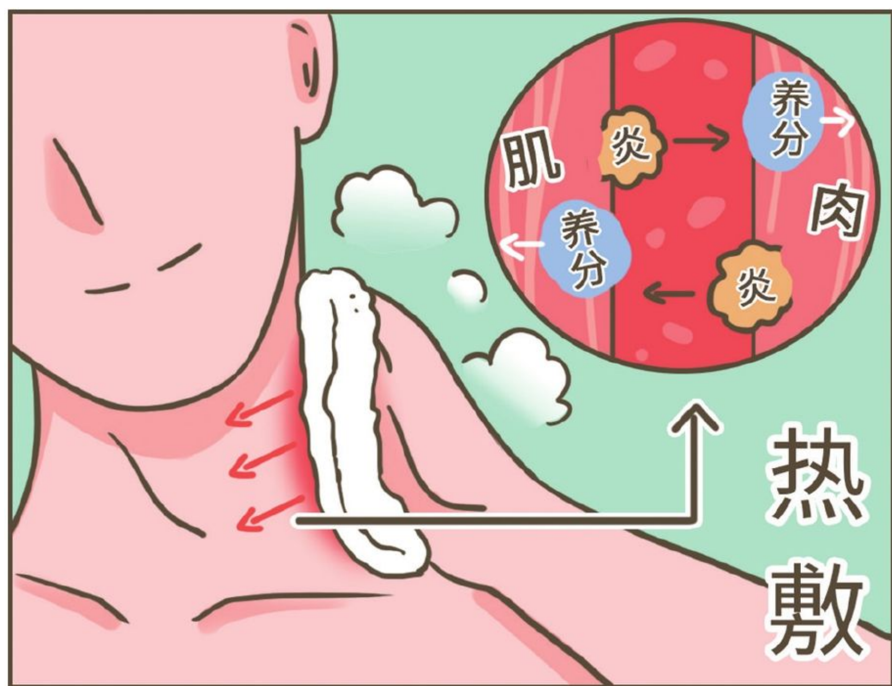
最常说的话变成了“哎哟——”





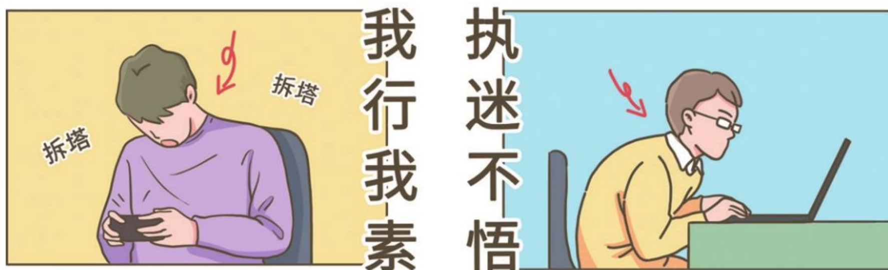
唉落枕不是病可疼起来真要命

要想缓解疼痛建议你给受伤的肌肉送点温暖让更多的血液带着养料去安抚一下它们尽快消除它们的怨念。



值得庆幸的是受损的肌肉组织能很快被修复加固。因此偶尔落枕一两次不是什么大问题。

但是如果你依旧——



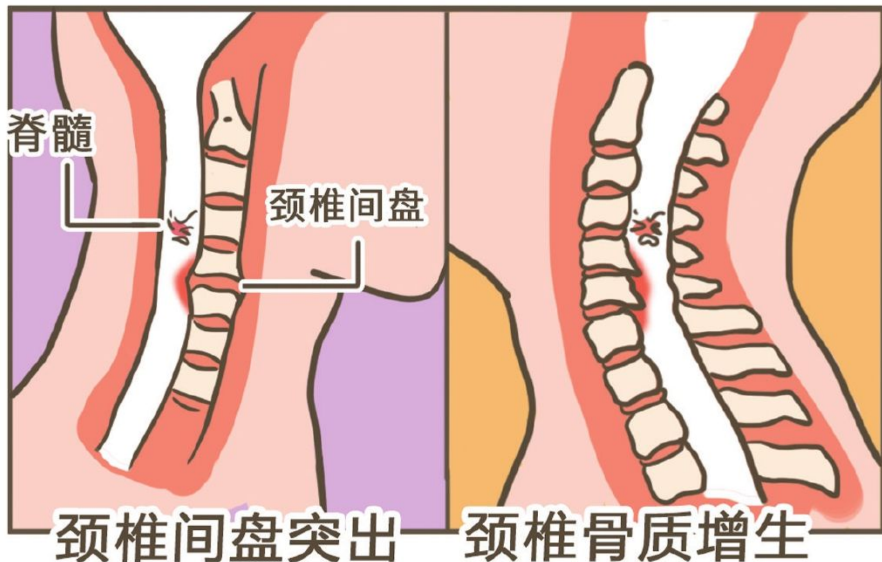
那麻烦可就大了……

伤残的肌纤维越来越多即使被修复之后也会变得又粗又硬。长此以往肌肉的弹性就无法维持脖子运动和稳定的重任就只能转移到颈椎的头上了。

颈椎身材娇小如果长年承受这样的重压则会导致——



如果脊神经受到压迫你就会发现落枕那点疼只是挠痒痒。



持续的神经刺激会让你痛不欲生、五雷轰顶、意志全无……

敲黑板

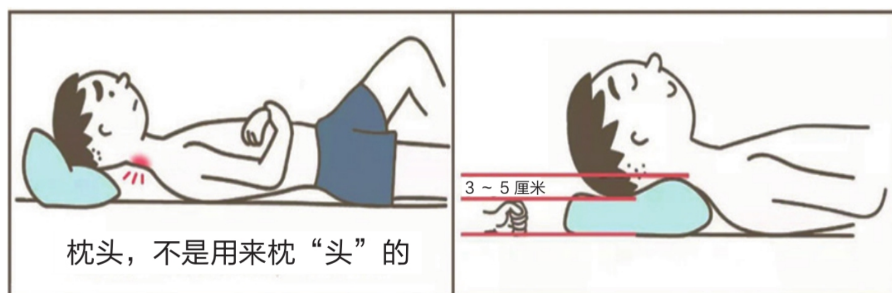
如果经常脖子疼而且一疼就疼个十天半个月的还有头晕头痛、手臂麻木、腿脚无力、走路不稳等表现那这不是落枕千万不要自行处理。这很可能是颈椎出了问题要及时去正规医院就诊。

说了那么多就是想告诉大家落枕虽然不是什么大毛病但千万别不当回事这很可能是脖子发来的求救信号。



那收到这种信号以后该怎么办呢

首先要提高“姿势水平”。要枕对枕头让脖子在睡觉的时候有良好的支撑。



但这还不够平时一定要抬头抬头抬头



“社畜青年”护颈指南

每过1小时就要把头从电脑或手机里面“拔”出来来一发“社畜三联”。

上看下看左看右看

保持身体端正依次向下、向上、向右、向左看然后左偏头、右偏头在每个方向上拉伸肌肉并保持5秒钟。然后左转右转。













掰头

端坐在椅子上一只手放在屁股下面用另一只手缓缓地掰头。力度不宜过大以能感受到颈部左右两侧的肌肉被拉伸即可。



猛男掰头

端坐在椅子上左手放到脖子后面右手缓缓地将头向膝盖方向拉动。不要过分用力以能感受到颈部后侧肌肉被拉伸即可。



以上几个小动作闲着没事做一做别老让脖子受委屈。

第三章
一定要搞懂的人体冷知识



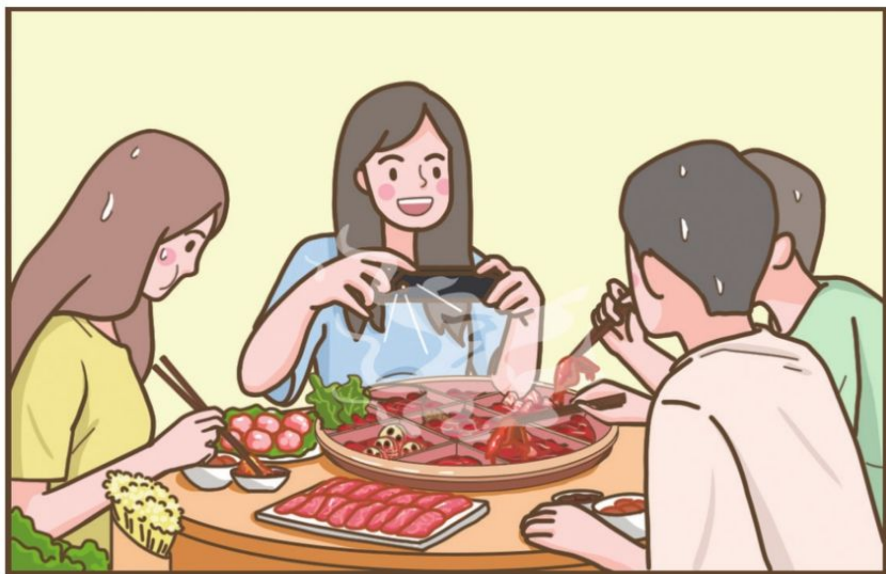
为什么“菊花”会被辣到却“尝”不出酸、甜、苦、咸





在这个世界上存在着一些“必然”事件比如赚钱必然不够花、恋爱必然遇到渣、娶的必然不是她、吃辣必然辣“菊花”。

许多年后你依然会记得那一个个快乐的火锅之夜——



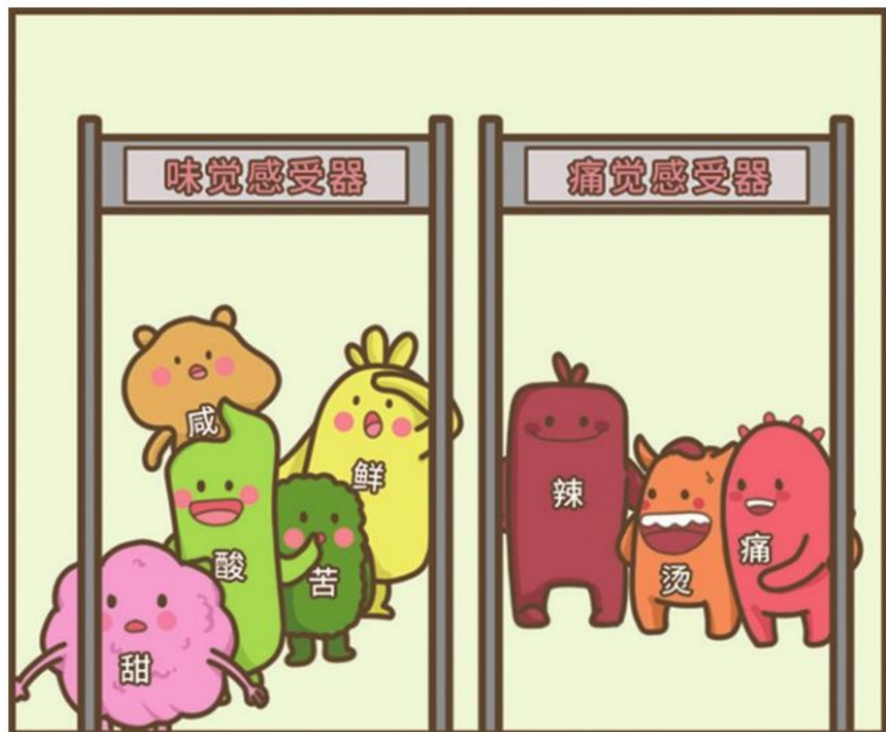
以及轮番上厕所的午夜伴随着奔涌而下的“哗啦啦”还有一阵火辣辣。





辣到起鸡皮疙瘩辣到怀疑人生辣到你开始思考为什么“菊花”会感受到辣却感受不到酸、甜、苦、咸的味道呢

要了解这个问题我们首先要知道辣和酸、甜、苦、咸本来就不是同一类。



辣不是一种味道而是一种疼痛



人体上有很多感受器它们分别负责感受不同的外界刺激并让大脑产

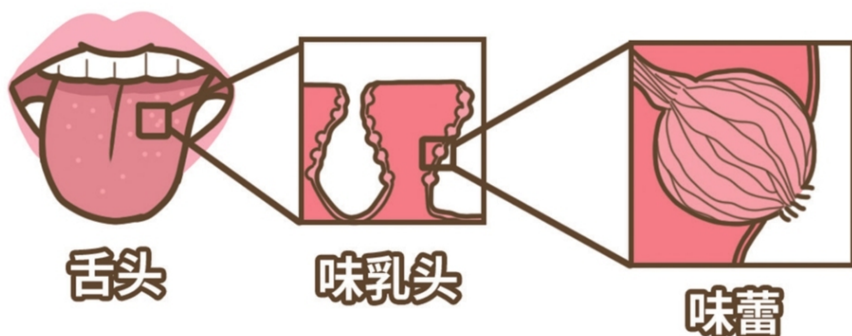
生不同的感觉。

酸、甜、苦、咸、鲜是由味觉感受器处理的而辣刺激到的是痛觉感受器它传递的是疼痛和高温的感觉。

所以真正的人间五味并不是酸、甜、苦、辣、咸而是酸、甜、苦、咸、鲜。



明白了辣和其他味道的区别就很容易理解为什么“菊花”感觉不到酸、甜、苦、咸、鲜但能感觉到辣了因为味觉感受器一般只在味蕾上才有而“菊花”上没有。



而能感受到辣的痛觉感受器几乎遍布全身也包括“菊花”。

辣椒素无法被胃肠道完全吸收它会随着粪便来到直肠在拉屎的时候与“菊花”进行火辣辣的“吻别”。





等一下——





每次“菊花”被辣到可能都伴随着肚子疼、拉肚子。这是因为我们的胃肠道里也有痛觉感受器胃肠道感受到辣以后会加速蠕动希望把辣椒素尽快排出去。于是你就肚子疼＋拉肚子＋“菊花”疼了。



但是吃一样的辣有的人就没什么感觉。那是因为痛觉感受器的敏感程度存在着个体差异而这是由遗传因素决定的。



不过越能吃辣的人往往越追求辣也总能找到直呼过瘾的辣度。



然后——吃辣一时爽“菊花”火葬场



那有什么办法能解辣吗

辣椒素不溶于冰水在常温水中的溶解度也比较低但其在油、脂和酒精中的溶解度则比较高。所以如果嘴巴辣喝冰水用处并不大可以喝牛奶、吃乳脂冰激凌因为它们都含有乳脂可以溶解辣椒素。



或者在吃之前让食物蘸一蘸火锅油碟“洗”掉一些辣椒素。

那如果是“菊花”辣呢

从理论上讲可以试试让它洗个牛奶浴

咳咳——更实操的做法是涂抹炉甘石软膏。


爽～

裸睡的好处真是太多了看完就想脱光光





睡觉是件人生大事它占据了我们1/3的人生。

那么如何让这段时光在快乐中度过呢有个不花钱的办法希望你一定不要错过。那就是——



有位“智者”曾经说过——



裸睡非常值得推荐因为它有很多优点。

裸睡有助于改善睡眠质量

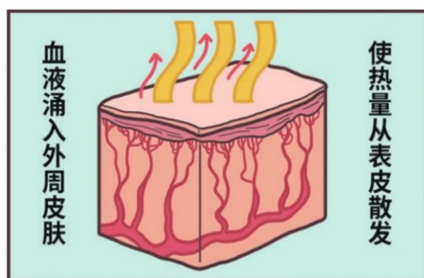
我们的身体有一套温度调节机制可以让我们的体温随着环境的变化而变化。

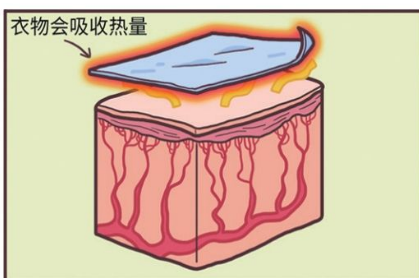




夜晚来临我们的身体会通过皮肤散发热量从而调低核心温度为进入睡眠状态做准备。

环境温度过高或者穿着衣物是不利于身体散热的会干扰核心温度的调低影响睡眠质量。





裸睡能在一定程度上避免这种情况的发生。

当然核心温度太低也会影响睡眠。所以一床薄厚适中的被子必不可少。与贴身衣物相比被子相当于提供了一个更易于调整的空间我们可以随体温变化改变盖被子的方式更好地配合体温的动态变化。







裸睡不会影响私处卫生

有人可能担心裸睡会造成私处卫生问题。这个担心其实是有必要的但是如果是睡自己的床而且床品比较清洁的话那就不会有什么问题。



女性的外阴常常处于温暖、潮湿的环境中这容易滋生细菌。而裸睡可以给私处以更畅快的呼吸有利于私处透气、保持干爽。


裸睡能让人快乐

裸睡最直观的感受是——舒爽那是一种彻彻底底的自由。



当你脱光衣服与被窝融为一体时仿佛化身为——



又仿佛化身为——



而睡衣就像个绝缘体它阻断了这种发自灵魂深处的自由体验让人无法在梦中裸奔从而失去了快乐和自由。

那么裸睡有什么缺点吗

还真有一个而且这个缺点会让一些人很“受伤”。



研究表明伴侣裸睡时由于皮肤接触会使女性产生更多的催产素。





催产素能减压还能增加伴侣间的亲密感和信任感也许还会促使你们之间发生点什么……

这种只能靠双人裸睡才能解锁的神奇技能对于单身狗和异地购来说——

异地狗

单身狗

伤害太大了！

好了快擦干眼泪收拾收拾准备裸睡吧

今夜全世界都是你的

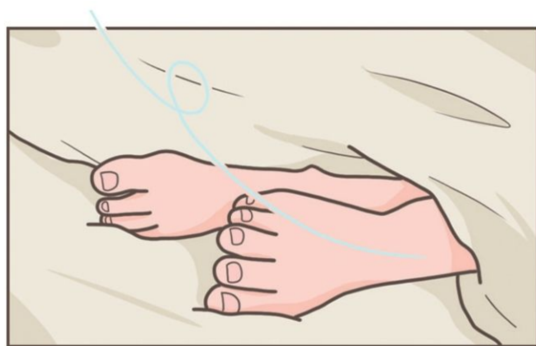
冬天脚冷放在男朋友哪里最暖和





如果你问女生最不喜欢哪个季节答案十有八九会是“冬天”。

寒冷的冬天对女生来说从起床开始就充满挑战。





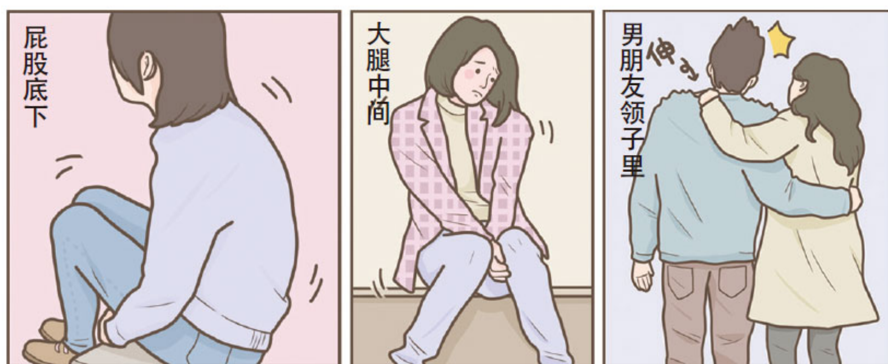
除了要抑制寒冷带来的旺盛的食欲最令人难以忍受的是寒冷带来的终极折磨——手脚冰凉。





如果说女生是水做的那么冬天的女生早就被冻成了冰。

冬天的女生手会不由自主地伸向各种暖和的地方例如——



感觉最冷的是脚。每次脱鞋脚都像刚从冰箱里拿出来似的。

晚上睡前是凉的早上醒来还是凉的。严重的时候甚至不确定脚是否还在。

当冬天遇到“大姨妈”女生则要经受手凉、脚凉、肚子疼的加强版“魔法攻击”。



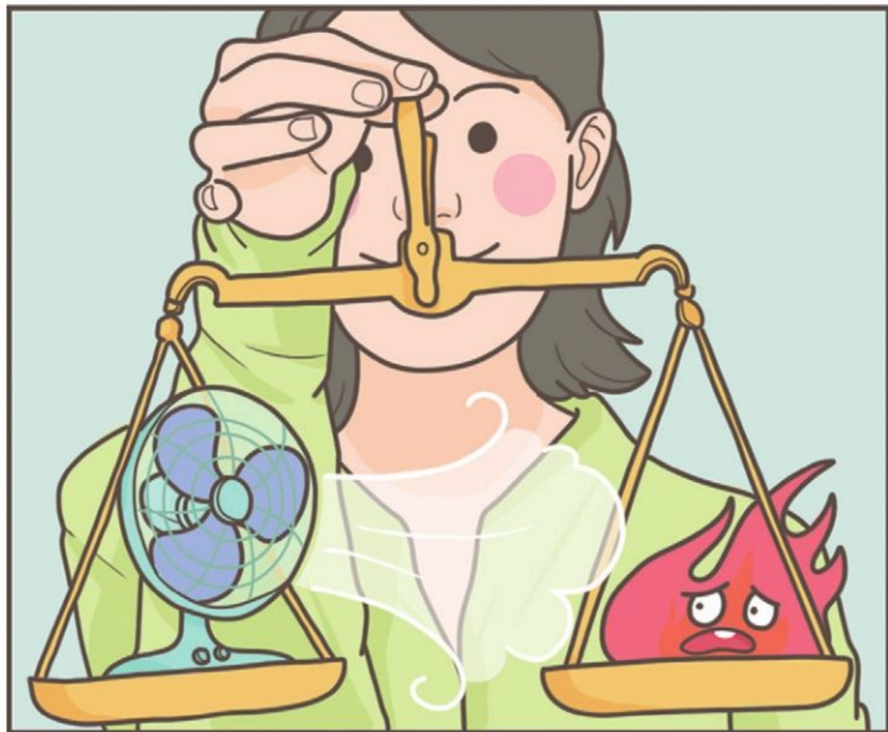


这时候女生最不想听到的一句话就是——女生的冷男生不懂。

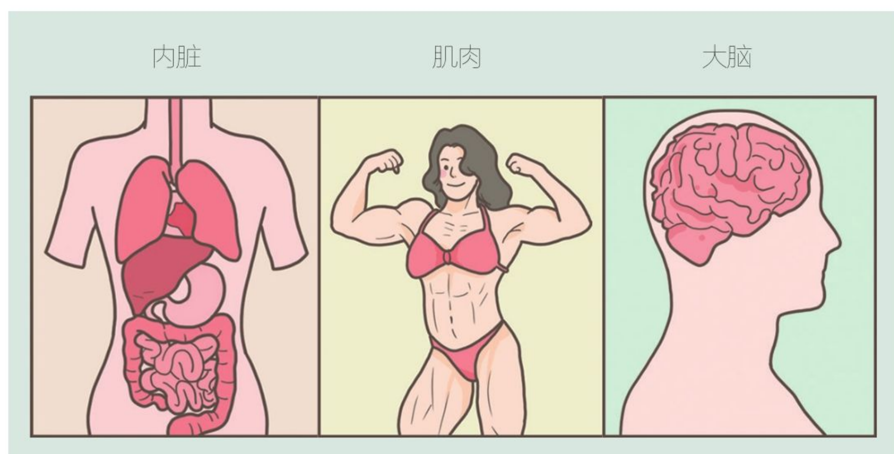


那么为什么女生比男生怕冷呢

我们知道人的体温取决于发热和散热之间的平衡。



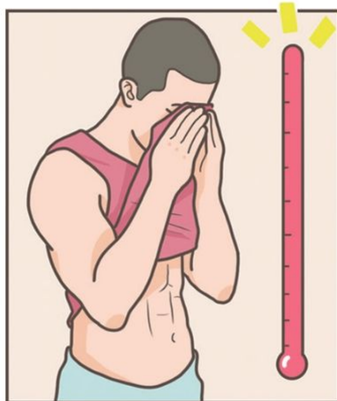
发热的关键是基础代谢热量主要来源于——



男生基础代谢率高、肌肉多浑身有使不完的劲。女生基础代谢率低、肌肉少常常处于热量不足的状态。

寒冷和炎热都会让身体感到不适。但研究发现女生更难忍受寒冷的刺激而男生则相对怕热。

因此温度对于男生和女生来说是个很难统一的问题。

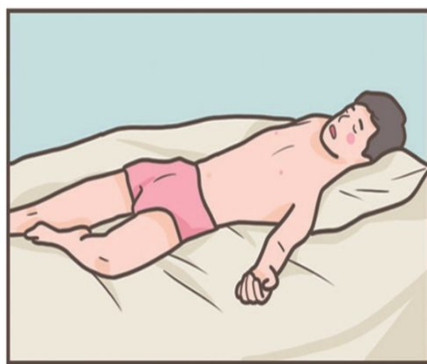




洗澡女生觉得水温适宜时男生经常觉得烫。



睡觉男生觉得室温适宜时女生通常觉得冷。





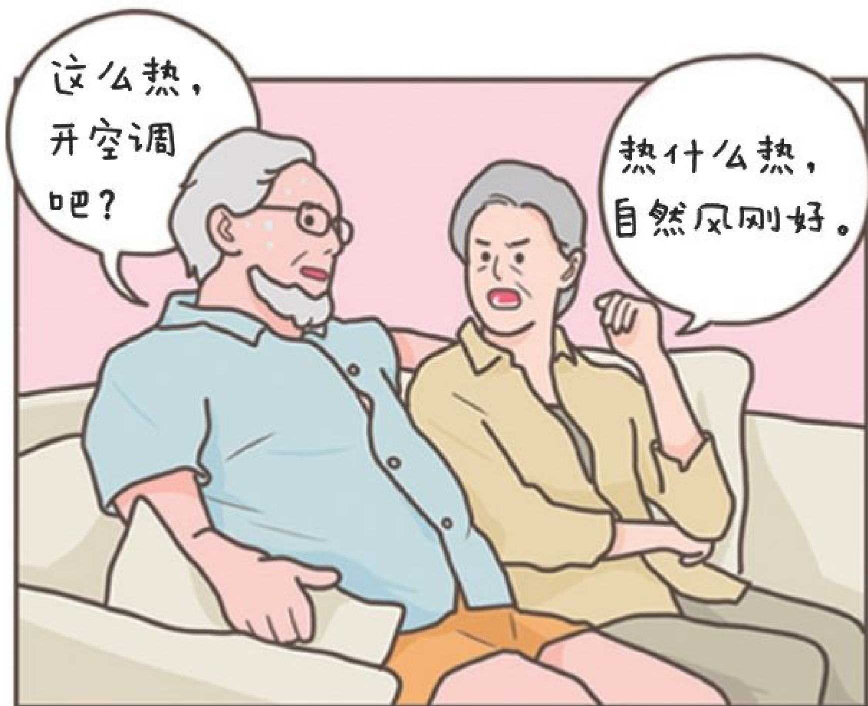
穿衣服当男生们刚换上长袖过秋天时女生们早已穿上毛衫买冬装了。



当男生和女生同处一室时“空调到底开几度”成了夏天最大的难题。



随着年龄的增长基础代谢率会逐渐降低女性怕冷的问题会越来越严重。

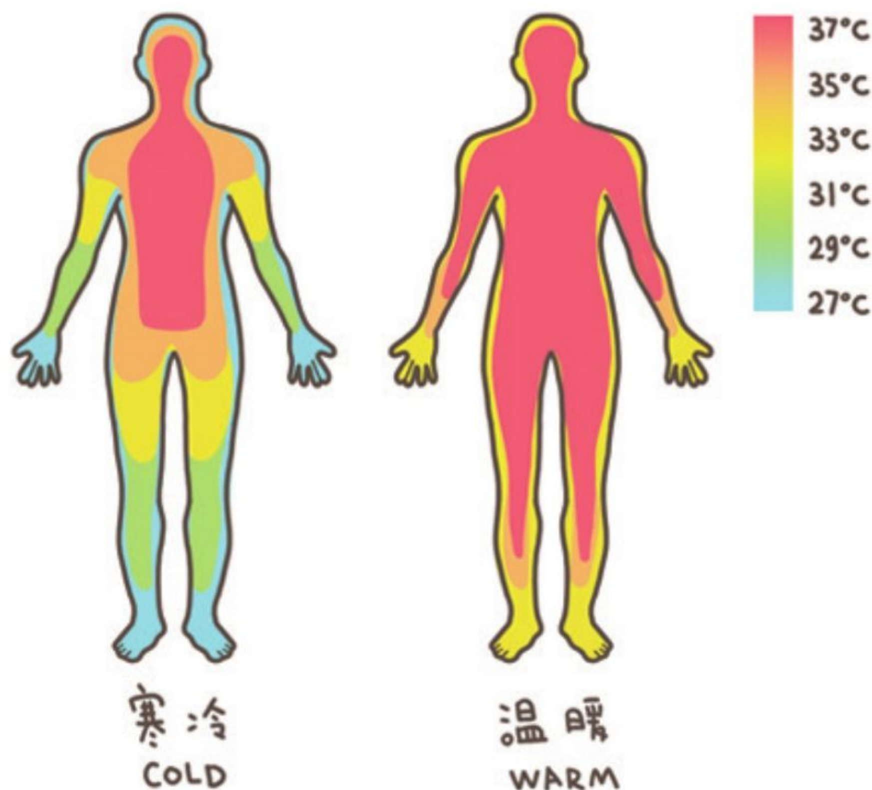


这就是为什么有一种冷叫"妈妈觉得你冷"而爸爸很少会劝你穿秋裤。



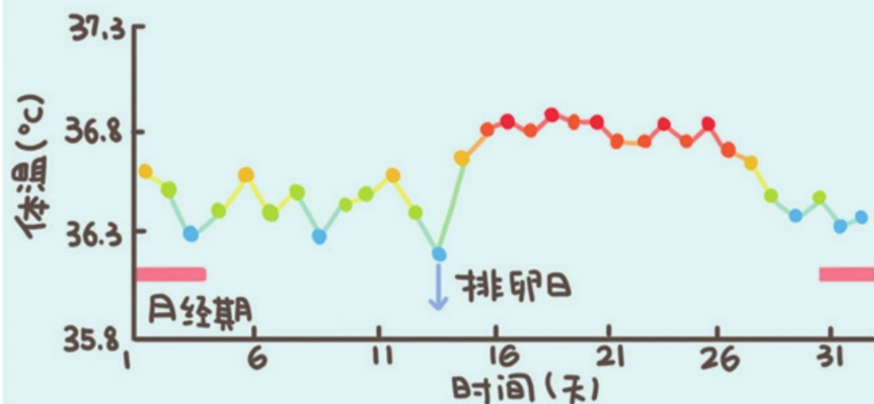
另外女生更容易手脚冰凉。皮肤是散热的主要部位。遇到寒冷天气时身体为了减少热量散失会收缩位于表层的血管减少四肢和皮肤的血流

供应从而让内脏和大脑保持温暖。



因此手脚冰凉不代表你身体不好而是一种生存策略。

雌激素也参与体温调节。女性的体温会随着月经周期的变化而变化非排卵期的体温略低于排卵期的体温。



女性月经周期中的基础体温变化

手脚冰凉是女生在冬天最常见的问题。研究表明女生的手部温度通常比男生低1.5℃。

女生过冬三联



搓手



跺脚



抖一抖

因此在冬天女生的手里总喜欢拿着各种热乎乎的东西。不是热奶茶就是烤红薯保温杯是最后的倔强。

为了“平安”度过冬天女生需要做好全方位的准备例如——

穿上加绒保暖裤



购买各种保暖设备

ııll XXXX 19:12

购物车(120)

保暖冬季珊瑚绒袜子

¥30 - 1 +

体寒女孩时尚毛线帽

¥120 - 1 +

又暖又潮羊毛围巾

¥320 - 1 +

毛绒冬季卡哇伊耳罩

¥99 - 1 +

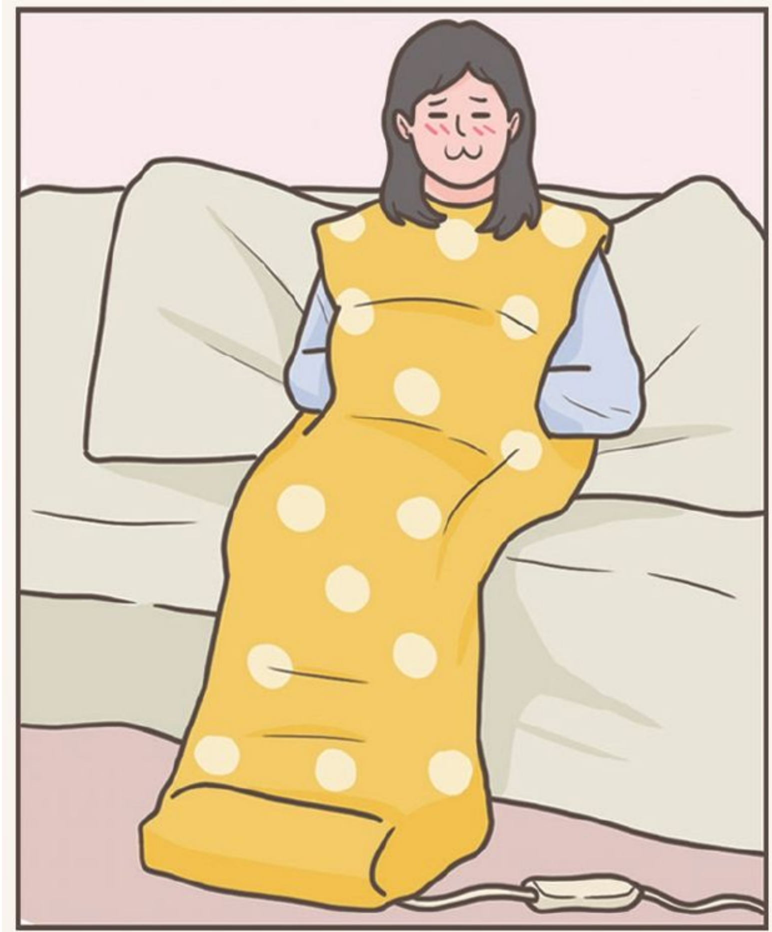
冰凉天使必备暖宝宝

¥69 - 1 +

单身狗安全过冬电热毯

合计:1621.76

尽可能做到不给寒冷留一丝缝隙



不过以上解决方案要么费钱要么费电。最经济、环保的方法是找一个持久的、恒温的男朋友。



到底几点睡才算熬夜啊





对于睡觉这件事自古以来就分两大派。

一是以中老年人为主的“早睡早起派”





二是以年轻人为主的“晚睡不起派”。





每当放假的时候这两派的冲突都会变得白热化。

父母们每天都会用这三句话来碾压晚睡不起的年轻人。







到底几点睡才叫熬夜呢

研究发现人的睡眠习惯是不一样的。

早起鸟
天亮就醒晚上到点就睡晚一分钟都撑不住。



夜猫子
一到晚上就特别好学脑洞堪比黑洞。

电灯会不会把人晒黑？ 千度一下

皮卡丘用直流电还是交流电？ 千度一下

奥特曼和超人谁飞得快？ 千度一下

向日葵晚上在干嘛？跟着月亮吗？ 千度一下

当这两种人相遇时其中一种人可能需要倒时差。



从理论上讲晚睡并不一定不健康因为衡量睡眠的三个关键指标是有规律、时间够、质量高。



从这个角度来说相比于纠结是晚上10点睡还是凌晨2点睡每天按时休息睡够79小时才更重要。



如果已经习惯了晚睡晚起那所谓的“熬夜到凌晨2点”其实只是睡眠时间后移罢了从北京时间过成了迪拜时间。

睡得晚不一定是熬夜睡不够、睡不好、睡眠不规律才是真正的熬

夜。



每一个熬夜的人都曾在深夜计算过自己的睡眠时间。

1. 确定几点起床



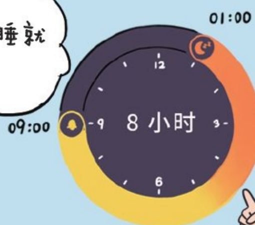
2. 按需要睡够的时间倒推



3. 找到自己的入睡时间



4. 保持这个规律





计划很美好对不对

看起来很简单对不对

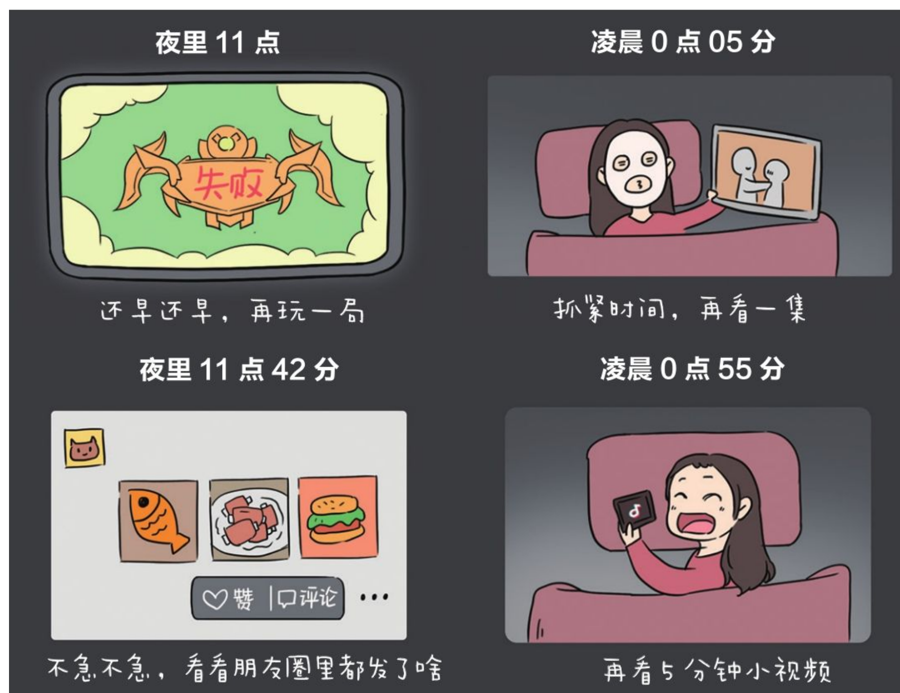
别天真了对于熬夜的人来说时间和睡眠是很玄的东西。

明明计划好了凌晨1点睡早上9点起实际情况却是——

白天进度条式起床

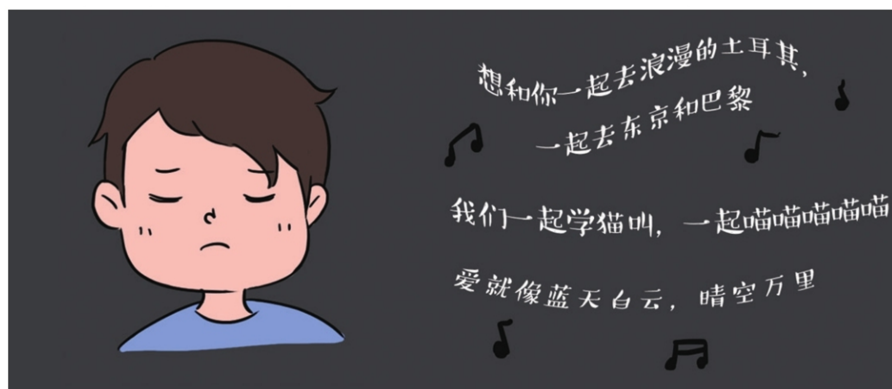


晚上进度条式入睡





这还不是最惨的最惨的是放下手机、闭上眼睛的那一刻。



所有的计划到最后都没有实现。



所以对于爱熬夜的人来说晚睡晚起不是最大的问题最大的问题在于“睡眠拖延”拖着拖着天就亮了。

长期睡眠不足给“晚睡不起派”带来了巨大的困扰。

丁香医生搜索

熬夜的危害 

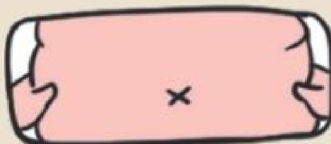
黑眼圈





皮肤差

长胖





记忆力变差

心脏不适



熬夜“倒班”玩耍尤其可怕它是2A类致癌因素会扰乱生物钟增加癌症

的患病风险。



如果你仔细观察就会发现喜欢熬夜的中年人最爱说的一句话不是“熬夜一时爽天天熬夜天天爽”也不是“生前何必久睡死后自会长眠”而是“今晚我一定要早睡”。

“今晚我一定要早睡”可能是这个世界上被说的最多的谎言了很多人每天都要说一次。

然而有时候终于早睡了但醒来之后还是感觉不满足。这是因为即使早早躺下了却不代表着就睡了个好觉。

光照和声音、作息不规律、长时间工作、压力和焦虑、错误的饮食以及一些药物都会影响睡眠质量让人睡不踏实。

想要睡个好觉你可以这样做——

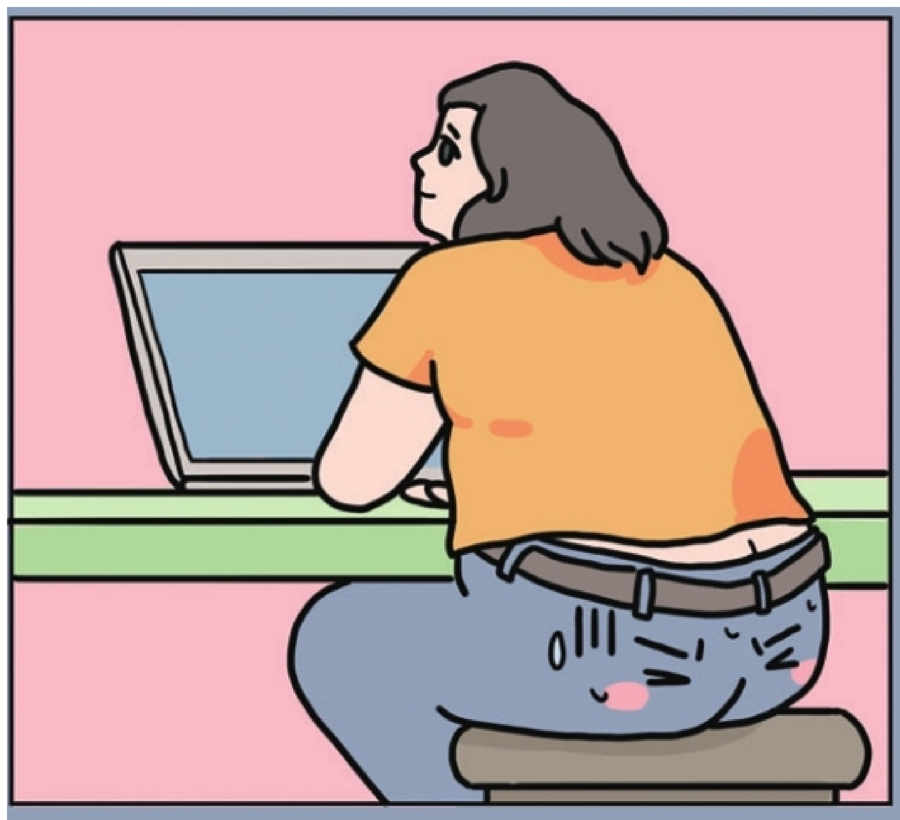
关于睡眠的小建议

1. 睡前放松一下。别想工作和存款了读本书、听听舒缓的音乐或者泡个热水澡吧。
2. 按时睡觉规律作息。每天的睡觉时间和起床时间尽量固定周末也不例外。还有就是别在床上玩手机。
3. 减少灯光和噪声干扰。眼罩、耳塞、遮光布可以来一套。
4. 午睡别太久。午睡过久可能会影响晚上入睡一般来说中午小睡20分钟就可以了。
5. 睡前忌烟酒咖啡。烟和咖啡会让人兴奋酒会影响深度睡眠让人睡得不安稳。

希望从今晚开始大家都能睡个好觉。



每多坐1分钟世界上就少了一个好看的屁股

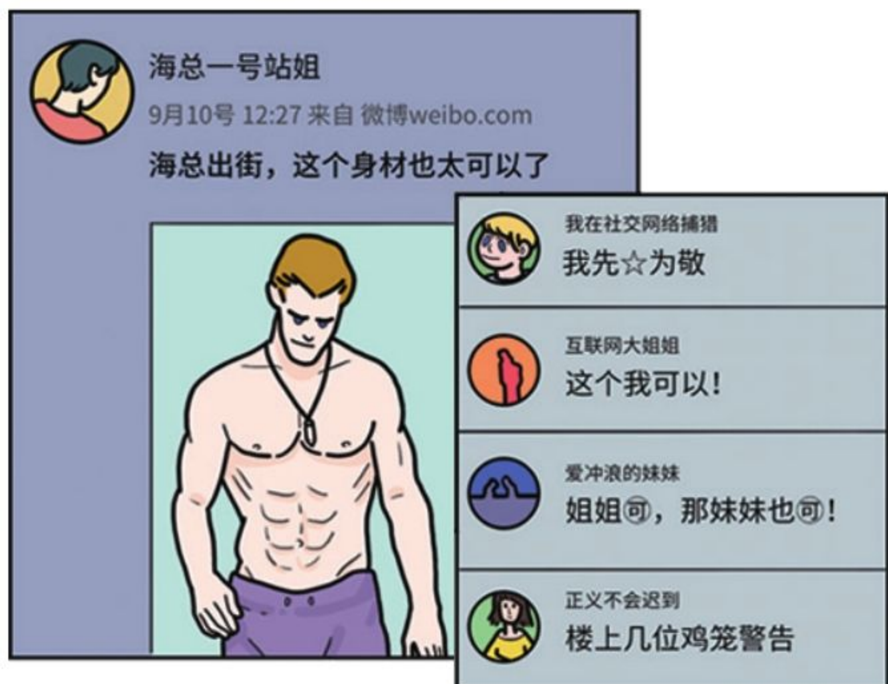




在这个世界上有人喜欢看脸——


旧垣结衣
今天也要好好营业~

有人喜欢看身材——


海总一号站姐
9月10号 12:27 来自 微博weibo.com
海总出街，这个身材也太可以了
我在社交网络捕猎
我先☆为敬
互联网大姐姐
这个我可以！
爱冲浪的妹妹
姐姐可，那妹妹也可！
正义不会迟到
楼上几位鸡笼警告

还有人喜欢看屁股——



今天我们就来聊一聊屁股的事。

下面有请本篇主角——

ID CARD



姓名：屁股君

性别：未知

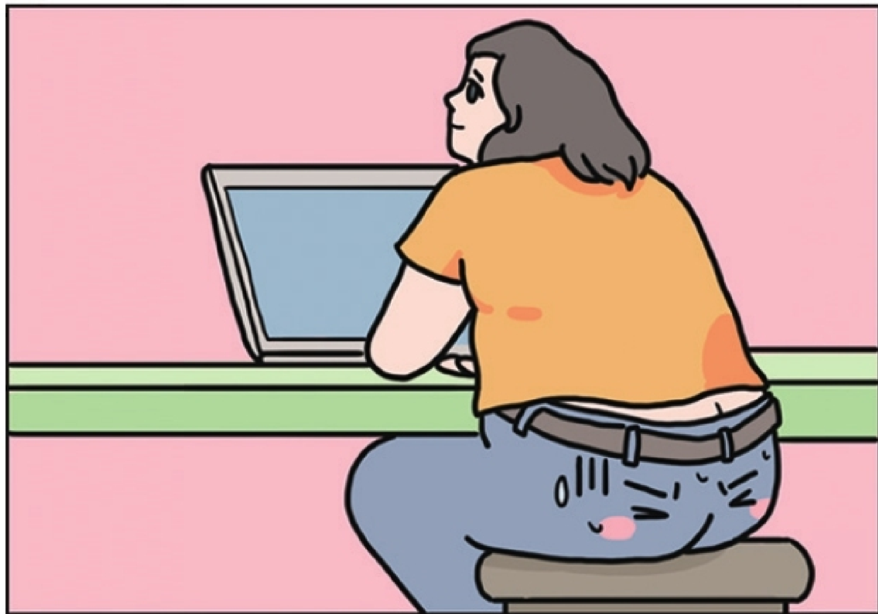
年龄：未知

宣言：没有丑屁股，只有懒屁股

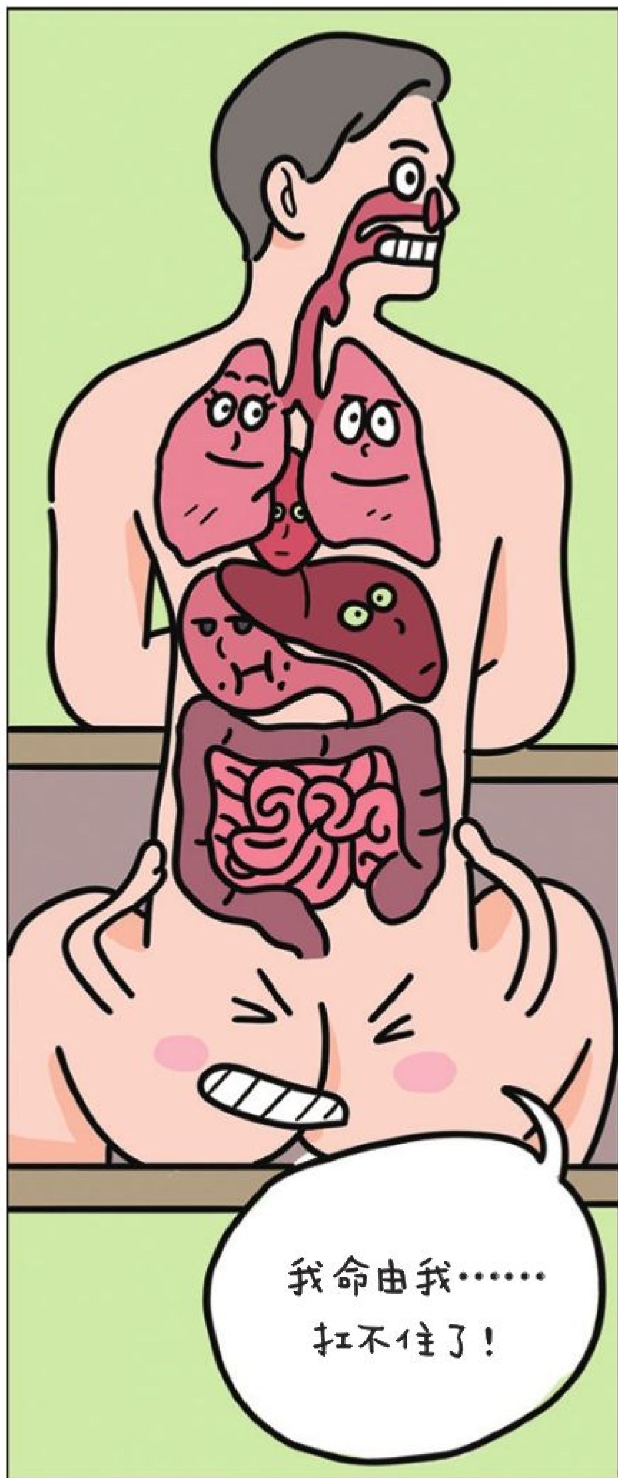
屁股可以说是人身上最没有存在感的部位了。如果不是跑肚拉稀或者患上了尴尬的痔疮你可能基本不会注意到屁股的存在。



其实屁股是身体中最强壮的地方。由臀大肌、臀中肌和臀小肌等组成臀肌可以帮你完成跑动、站立、跳跃等动作。



可是人作啊就是不爱动很多人在凳子上一坐就是一整天。



要知道坐着的时候屁股承担了“不可承受之重”。



面对“压迫”屁股不能问也不会说只能趁着放屁的时候喘口气。

除了严峻的外部形势还有内忧。久坐除了会给屁股造成直接压力还会让肛门附近的静脉回流受阻。时间一长很容易形成痔疮。

轻则痒痒



重则喷血，疼痛数十天





久坐还会让屁股喘不过气。

对于脸来说有面膜、面霜、洗面奶……可以说人们对脸关怀备至。可你知道吗屁股也需要关怀。



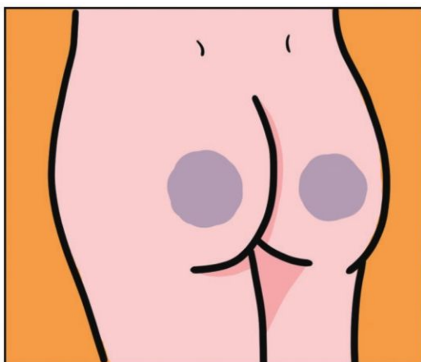
闷热、潮湿、多汗是身体中后偏下部地区的常态。特别是冬天屁股的处境就像个俄罗斯套娃。



不透气的环境让屁股无法呼吸打开毛孔散热的时候又容易受到细菌的侵袭。久而久之——

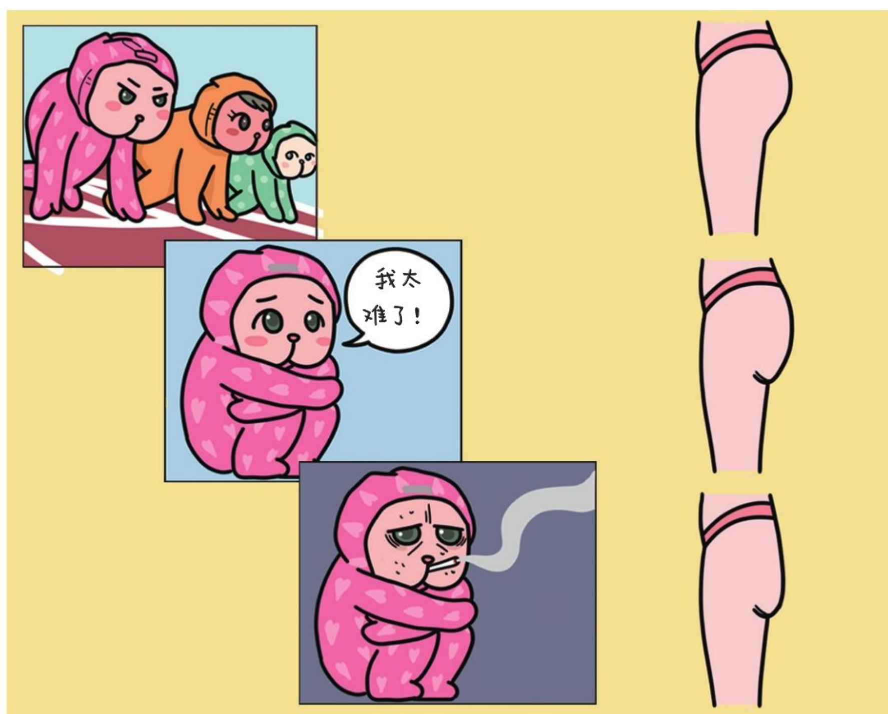


当久坐遇上不透气尴尬的事情就来了。皮肤为了减少压力会产生角质层生成难看的小黑印。

比屁股“黑化”更可怕的是臀部肌肉萎缩。

所有人在刚出生的时候屁股都是白白嫩嫩、光滑、有弹性的。但生活的摧残让一些屁股选择了“随波逐流”。久坐长期加班、熬夜会让臀部肌肉萎缩脂肪大量堆积。在重力和肥胖的双重作用下屁股终于“不堪重负”有的甚至出现了“双下巴”。



是时候拯救你的屁股让它重获新生、焕发光彩了

让你的屁股重获新生

1. 告别久坐

每半小时离开座位让屁股休息一下可以去倒杯水喝也可以站着办公。



2. 保持透气





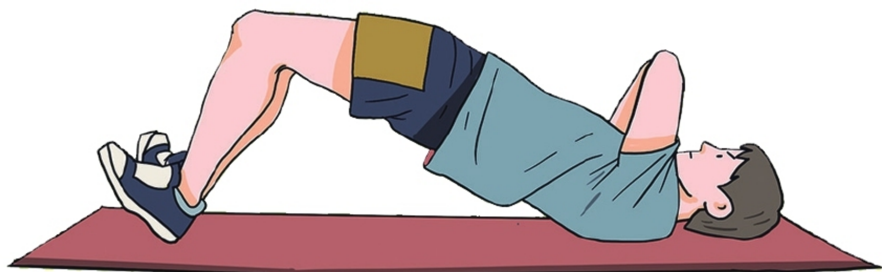
穿“透气”的裤子。勤换内裤。让屁股充分呼吸。

3. 多做运动

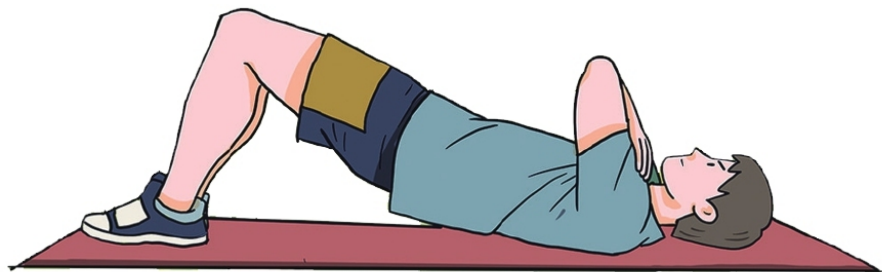
下面三个练习可以精准锻炼臀部帮屁股抬起头来。

脚后跟臀桥

仰卧在瑜伽垫上双膝支起双脚分开脚尖勾起脚后跟牢牢压住地面。抬起背部用肩膀支撑住上半身。下半身向上发力并在身体到达最高点时夹紧屁股。然后放松回到起始姿势。本练习12次为1组每次做3组。

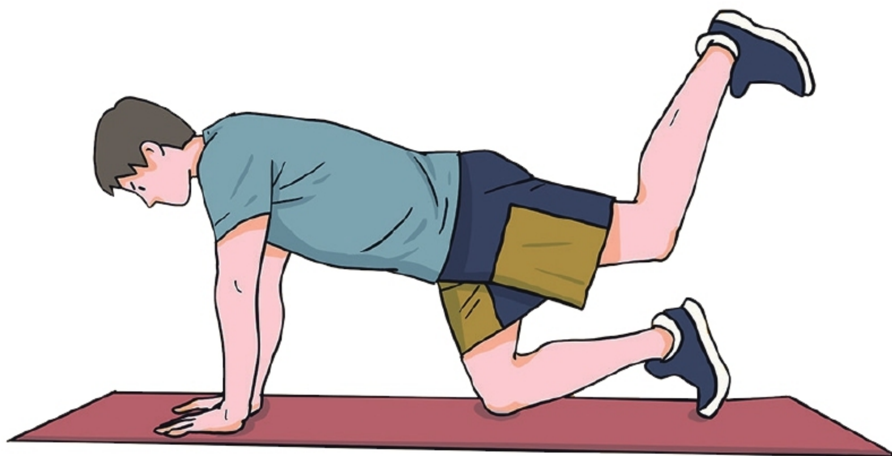


注意不要做成下图这个样子——脚尖未勾起动作最高点的臀部未夹紧。这样不仅练臀效果差而且腰腿会比屁股酸得更快。

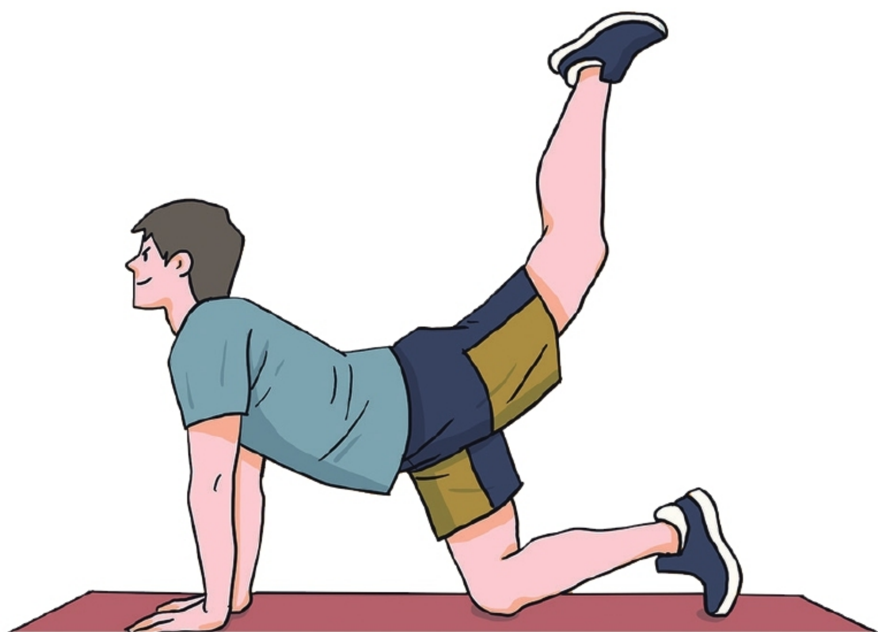


俯身后蹬腿

俯身跪在垫子上腿成90°向天花板方向发力。保持腰部不要反弓。本练习1215次为1组每次做3组。



注意千万不要做成这样——上下肢不与地面垂直、腰背松垮。这样虽然蠢萌但是伤腰伤脖子。



侧卧驴蹬腿

妩媚地侧身躺在瑜伽垫上。屈膝上侧脚尖内扣。上侧腿尽可能地向侧后方蹬出。蹬得越高对臀部的刺激越好。本练习12次为1组每次做3组。





以上三个练习用时都非常短睡前抽空就可以完成。

让我们关爱屁股从日常做起一起努力让屁股赢在终点线

跷二郎腿好处只有一个





人在一生中会养成很多个习惯。对于一部分人来说有一种习惯跟挖

鼻孔一样不知道什么时候就有了那就是跷二郎腿。



如果你要问跷二郎腿有什么好处那答案只有一个字——爽

有些人只要坐得时间稍长点就会不自觉地跷起二郎腿。如果再伴着有节奏的抖动那感觉真是爽到飞起。

可能有的朋友会问为什么跷二郎腿会让人感觉这么爽呢

原因很简单跷二郎腿会让人的支撑面变大。

我们知道人的身体其实一直活在自己的重量下。活得轻松或者是活得累取决于两个因素一是重心的高低二是支撑面的大小。





支撑面越大重心越低活得就会越轻松。

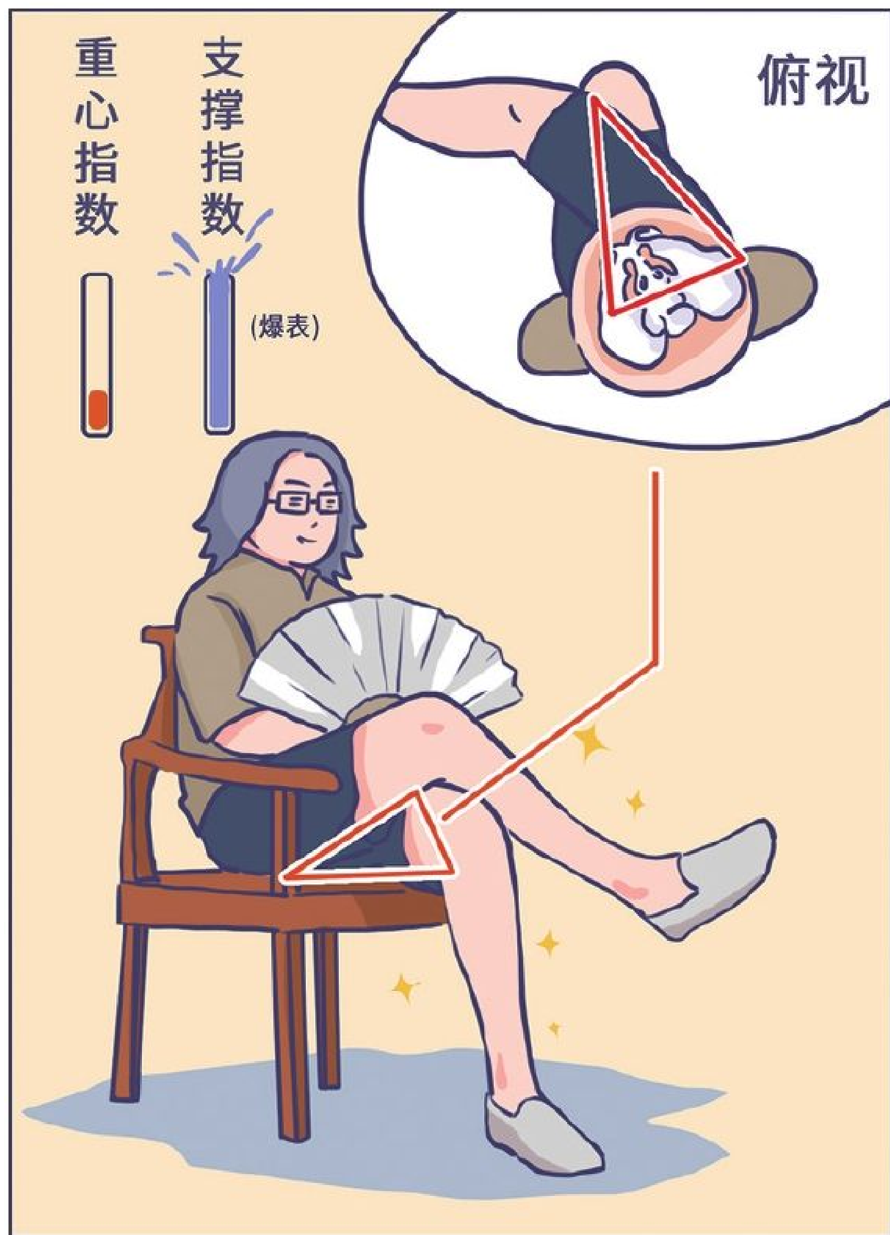


坐在椅子上的时候人体的支撑面其实很小主要是靠坐骨来支撑身体。如果椅子过低身体会出现不稳定的情况这时需要通过踮脚尖来增大身体支撑面。





所以跷二郎腿舒服的原因主要是增大了身体的支撑面。



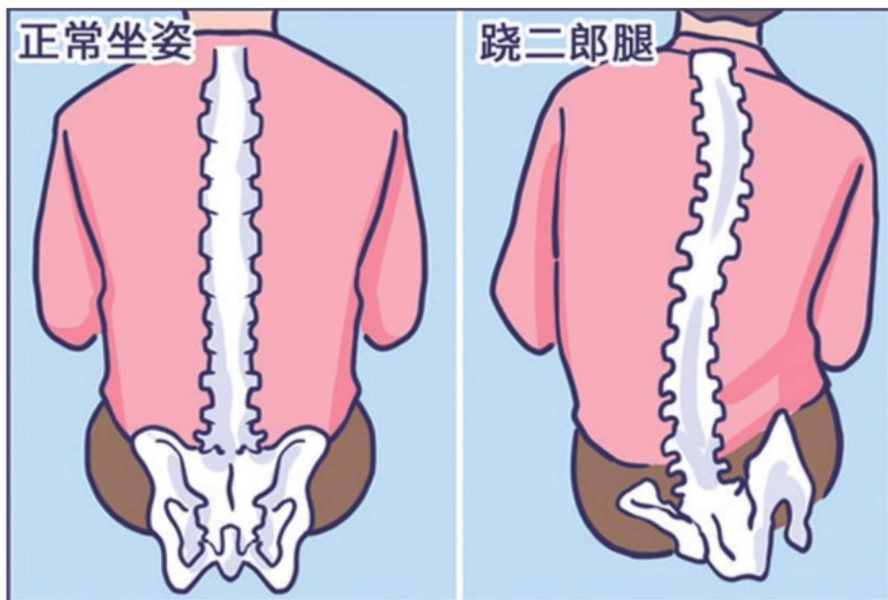
那么问题又来了虽然跷二郎腿能让我们感觉舒服但这个习惯好吗

跷二郎腿虽然能让你很爽但这个习惯存在着健康隐患。

首先跷二郎腿会让人变“弯”。跷起二郎腿看似优雅又帅气。

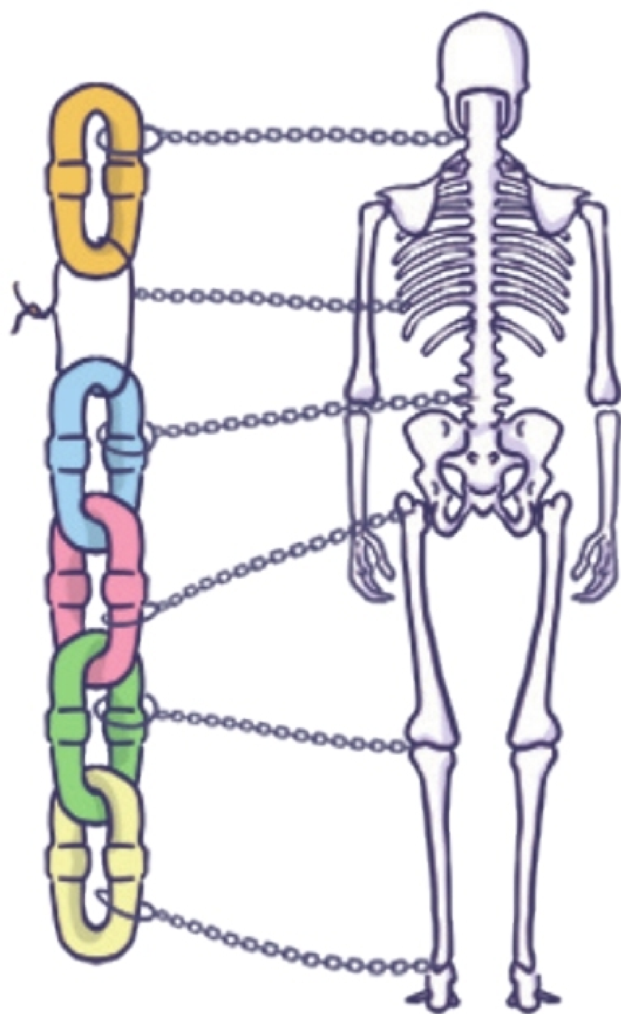


殊不知这会让你的骨盆变得倾斜。

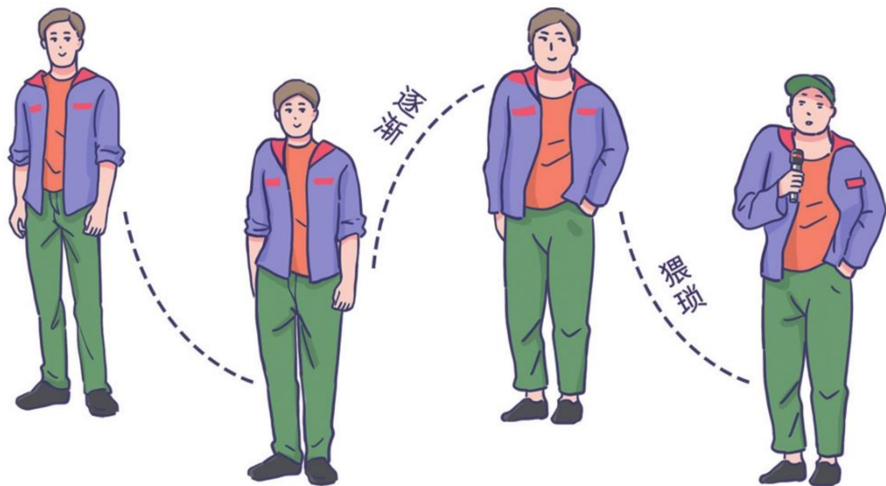


有的朋友可能会说那两条腿轮着跷不就行啦

可你知道吗人体结构是环环相扣的。



一个不良习惯往往会由于“破窗效应”衍生出其他不良习惯。久而久之骨盆倾斜、高低肩、长短腿这些问题都会出现让人变得越来越不像自己。



但这还只是问题的冰山一角。除此之外跷二郎腿还有以下危害。

会让人屁股扁平

人的身体非常复杂。髋关节处的骨骼、肌肉、韧带协同完成了“跷二郎腿”这个动作。

股骨长时间不正常旋转会使整个身体重心转移。本来圆润的屁股会因为跷二郎腿带来的不良发力习惯而逐渐变得扁平。



会让人腰疼

跷二郎腿的时候一侧腰部的肌肉处于被动拉伸状态。



这会导致单侧腰肌劳损让20岁的人有60岁的腰。



如果你已经出现了跷二郎腿带来的问题那就应该马上警惕起来采取措施拯救身体了

日常自救方案

1. 日常多做臀部运动

在这里分享两个精准臀部练习。通过这两个练习可以帮你把屁股重新翘起来。

脚后跟臀桥



俯身后蹬腿

见此处

2. 日常放松少不了

歪头腰部肌肉拉伸

端坐在椅子上。右手放在头后微微用力向右牵拉头部带动身体向右前方倾斜使左侧腰部有拉伸感保持这个姿势1520秒然后身体回正。重复动作23次就可以。





注意要控制自己的动作保持身体平衡。



另外臀部不能跟着身体移动否则就没有拉伸效果了。

除了拉伸紧张一侧的肌肉还需要强化另一侧相对薄弱的肌肉。

侧身腰部肌肉强化

如果你平时爱跷的是右腿做这个练习时就要尝试跷左腿。

端坐在椅子上跷起左腿用左手压住左侧骨盆右手压头使身体向左侧倾斜直到左侧腰部肌肉有收紧的感觉。保持这个姿势1520秒然后身体回正。重复动作23次。





以上两个练习简单有效每天做上几遍会使你浑身舒适非常值得一试。

最后关于跷二郎腿在这里跟大家分享两个小建议一是尽量不跷二郎腿二是如果非要跷也不能多跷。

算了你们开心就好。

为什么脑子里会自动“单句循环”一句歌词





很多人都有被“神曲”轰炸的经历。



很多人大概还记得“淡黄的长裙蓬松的头发”打赌你一定是把这句歌词朗诵出来的。

每隔一段时间总有那么几首歌只要旋律响起就会让人不由自主地跟着哼唱起来。

不过让人感到诡异的是有时外界没有人在放那首歌你的大脑也可能突然开启歌词“单句循环”有人甚至会因此而失眠。



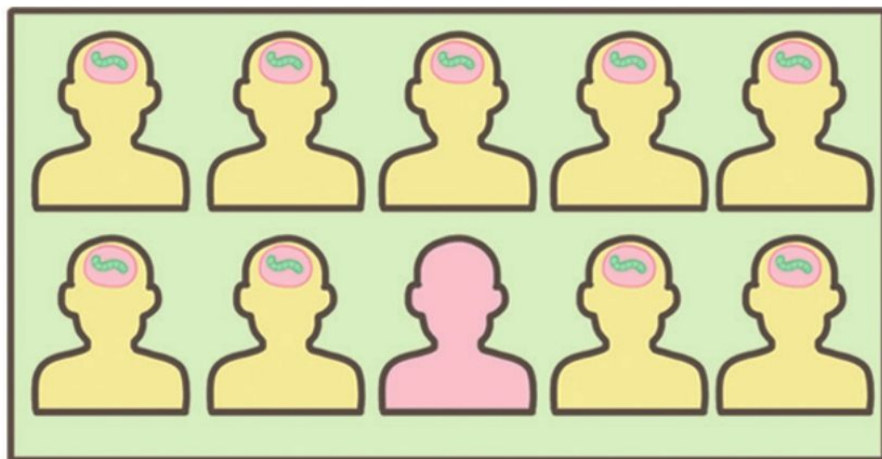
这种现象叫作“耳虫”。“耳虫”一词是从德文直译过来的并不是真的耳朵里面长虫。这个词很直观地描述了这种挥之不去的感觉它的学名叫“不自觉的音乐幻想”。



很多时候耳虫是自发的与当前在做、在想的事情毫无关系。可能你刷着刷着牙脑子里就响起了……



研究发现超过90%的人每周会至少体验一次耳虫。



其中经常听音乐的人耳虫的发生频率更高。

2015年英国的研究人员通过磁共振检查发现耳虫出现的频率可能与大脑额颞区、扣带回和海马旁回的结构有关。比如频繁出现耳虫现象的人左侧角回的厚度会相对薄一些。

旋律简单、重复的音乐特别容易触发耳虫。这正是某些流行歌曲或洗脑“神曲”的特点。

英国一项针对3000人的调查2010—2013年发现在英国非常受欢迎的音乐容易触发耳虫其中最知名的非Lady Gaga的*Bad Romance*莫属。如果你听过几次肯定也能哼出这首歌的头几句“RahRahOOLaLaRahRahOOLaLaGaGaOOLaLa……”

国内那些传唱度很高的歌曲也是这样。



除了歌曲的节奏外还有几种情况也容易触发耳虫。例如最近总是在单曲循环某首歌那么这首歌可能就会使你产生耳虫。



有些耳虫是和记忆绑定的比方说想到“小燕子”你的脑海中可能就会响起——



不同的情绪或事件也会让你脑海中响起不一样的“背景音乐”。



甚至在你发呆走神的时候一片空白的大脑也会突然“放”起歌来。



大多数时候耳虫不会给人带来什么困扰。一些研究中部分被调查对象甚至认为耳虫能让自己感到愉悦。

但也有一部分人大概1/3的样子会因为频繁出现耳虫而感到焦虑他们非常想把脑海里的“背景音乐”关掉。

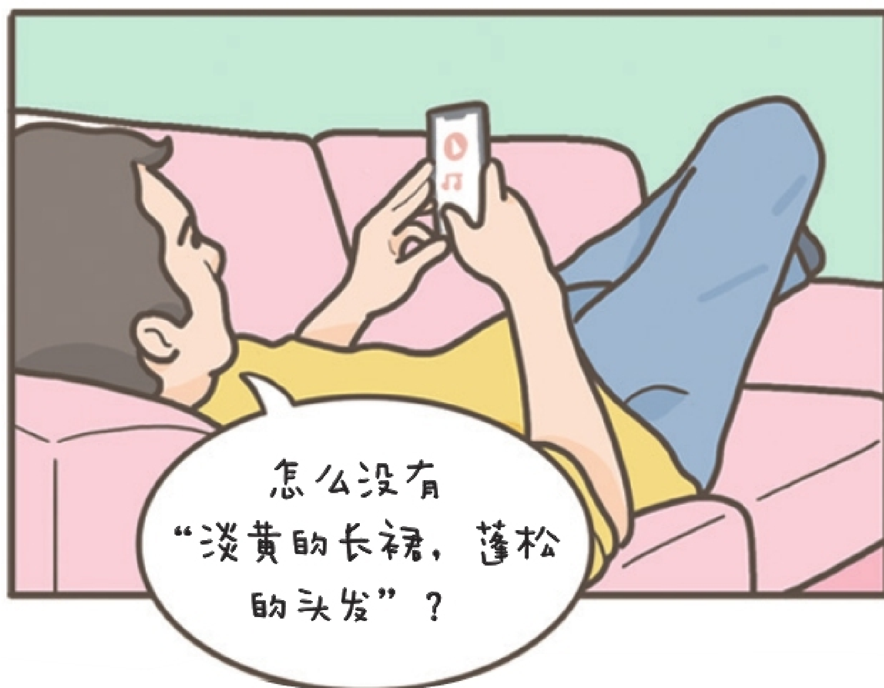


为了赶走耳虫人们做过各种尝试——

有人会跟别人聊天希望借此来转移注意力。



有人会找出这首歌从头到尾听一遍期待歌曲播放完后大脑中的“背景音乐”也能停下来。



还有一些人纯靠意志力去压制。



但这些方法的效果因人而异而且多数情况下用处并不大。



那到底该怎么办呢

有研究者建议通过嚼口香糖来解决耳虫问题。但是如果经常嚼口香糖可能会让你的咬肌变大。



　　如果只是循环播放音乐那倒还好。最让人崩溃的是这种音乐的传播方法在生活中还有很多其他应用比方说打广告。





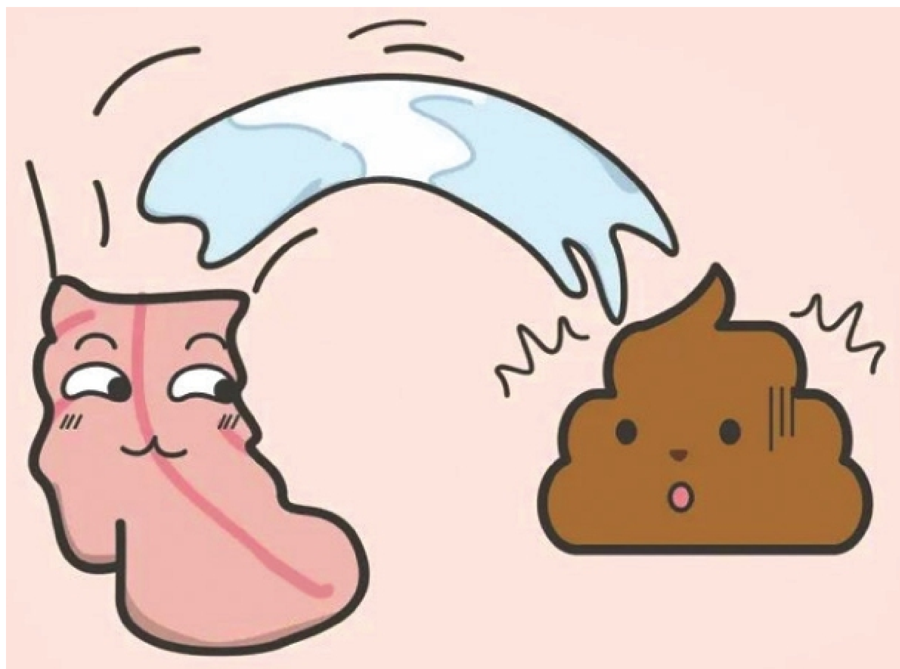
如果你很不幸脑子里一直在单曲循环一首很烦人的歌曲采用什么方法也没有效果那只能祝你顺利切换到下一首不那么烦人的歌曲了。


我眼镜呢？
我刚刚要说什么？
我锁门了吗？
我钥匙呢？
我要买什么？
我刚刚要找谁？
我保存了吗？
我要买什么？
我手机呢？
我带了吗？
好像忘了点啥？
我刚刚要说什么？
我带了吗？
我要买什么？

第四章
尴尴尬尬的身体小问题



憋住的便便都去哪儿了





人生在世总有一些事让你不得不一忍再忍。

忍一时风平浪静忍一时海阔天空。

就连“三急”也不例外

和老板开会时突然尿意盎然——





周围鸦雀无声而你却屁意勃勃——



眼看着要迟到着急出门尿意却突然来袭——



不过拉屎这事很讲究天时、地利、人和。

忍一时风平浪静忍久了却容易出事。

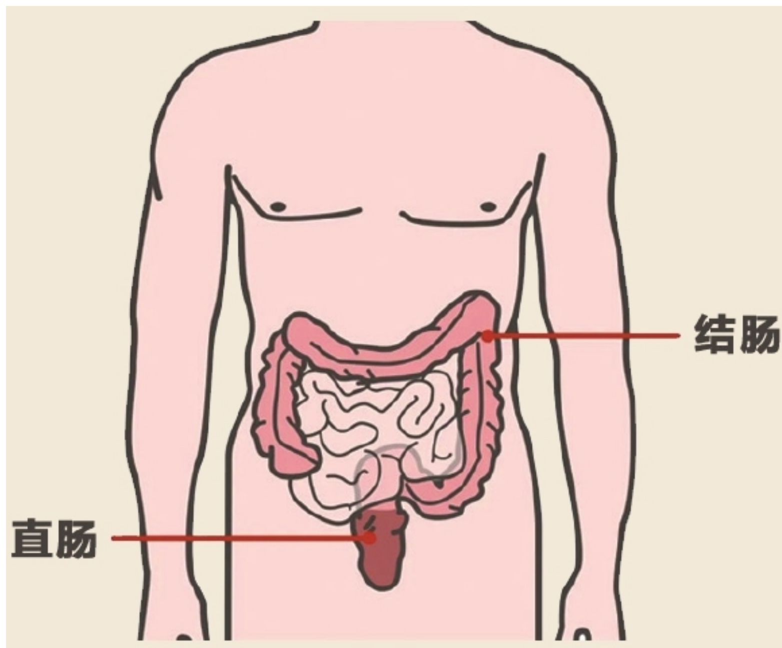
等到忙完再去厕所辛苦挣扎一番后却常常发现——



那么问题来了憋住的便便都去哪了

拉屎是一场有仪式感的高级活动活动场地主要在结肠和直肠。

结肠负责形成粪便将粪便推向直肠



直肠处则有“三军”把守



当由结肠滚滚而来的便便到达直肠大概离“菊花”4厘米的地方这场盛大活动就开始了

首先是神经它会感受到直肠的充盈并立刻向各相关“部门”汇报



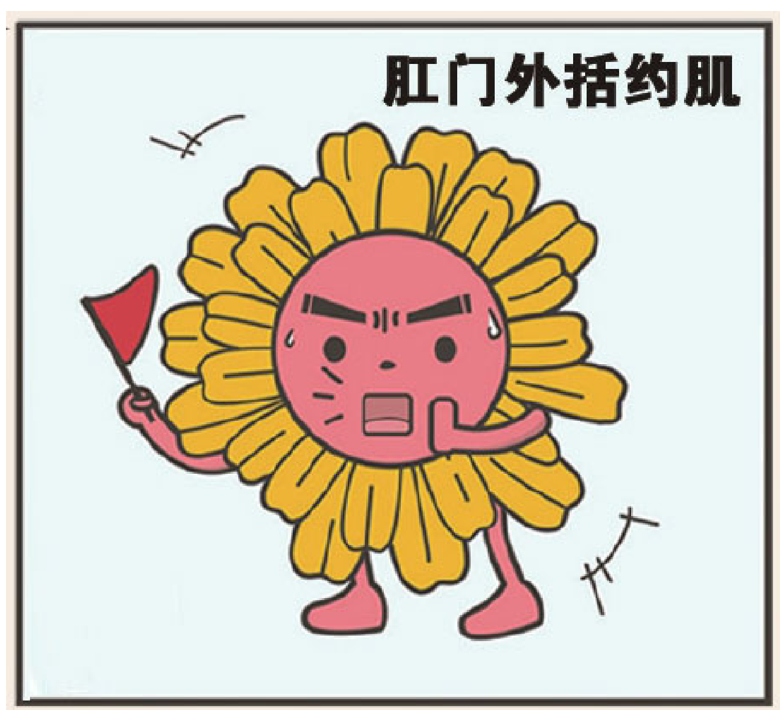
接到通知后肛门内括约肌迅速反应



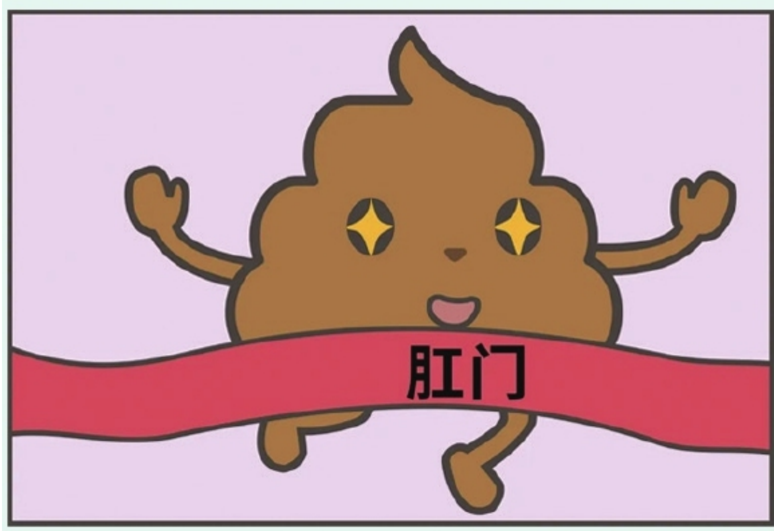
大脑接到信号后审时度势发出指令



肛门外括约肌立刻舒张



便便们奋力奔跑冲过终点



如此各方达成一致方可一泻千里



然而如果在这千钧一发之际大脑突然判断——“时机不对”肛门外括约肌就会卖力收缩中止这场盛大活动。

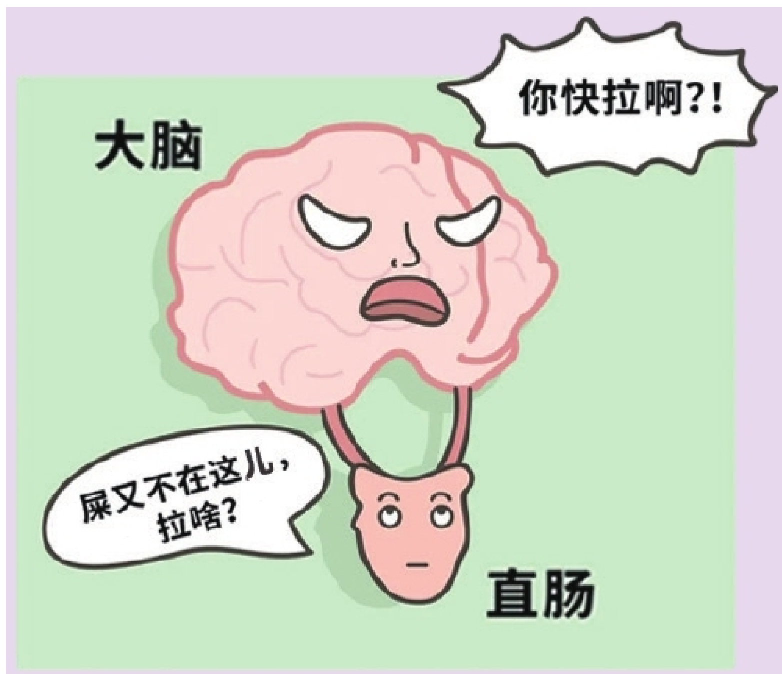


所以说憋住的便便它们还在你的肠道里。

但一堆便便总在门口堵着也不是事儿啊所以它们又在肠道的簇拥下逐渐从直肠撤回到结肠。



于是好不容易等环境允许了你却发现自己毫无便意。

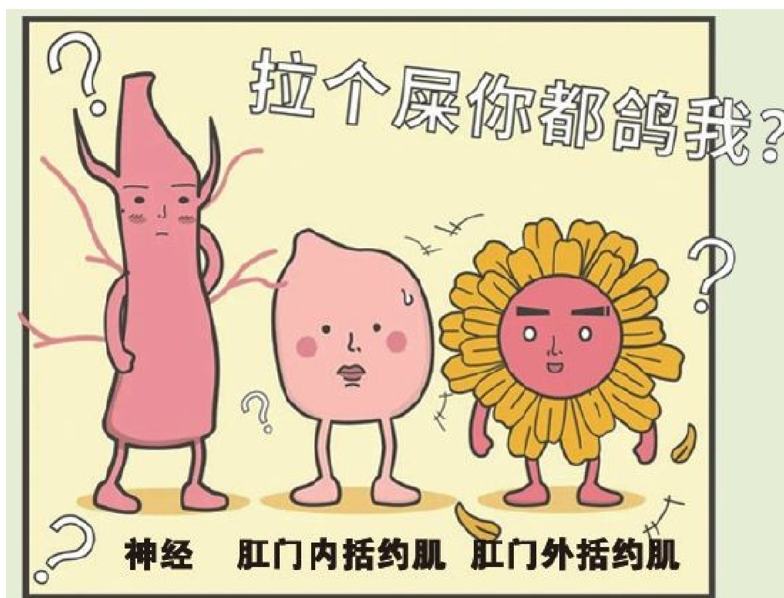


不要以为憋住的屎只是一时半会儿拉不出来而已憋着憋着可能就便秘了。

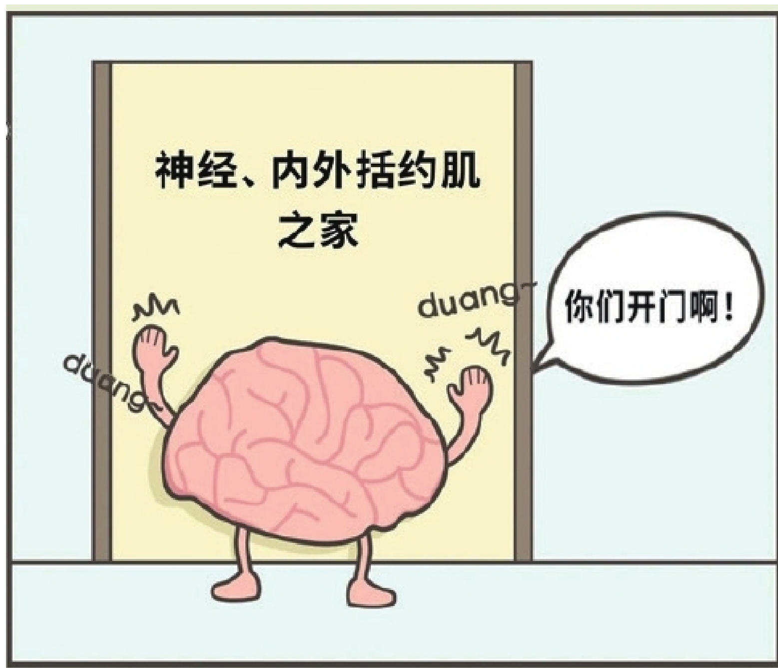
拉屎这事不少人都有固定的时间。

肛门处的肌肉和直肠神经也会到点工作配合默契。

但憋屎的时候已经做好准备的它们会突然懵圈儿。



便便的时间总是变来变去时间久了它们便不愿意配合。慢慢地便秘就来了。



这还没完——

憋住的便便返回结肠后其中的水分会被再次吸收



这会让憋回去的便便变成缺水“小腊便”。

大鲜便

大
润
软





小腊便

小
干
硬

它们硬邦邦地堆在结肠里不愿往前走。于是就更拉不出来了。

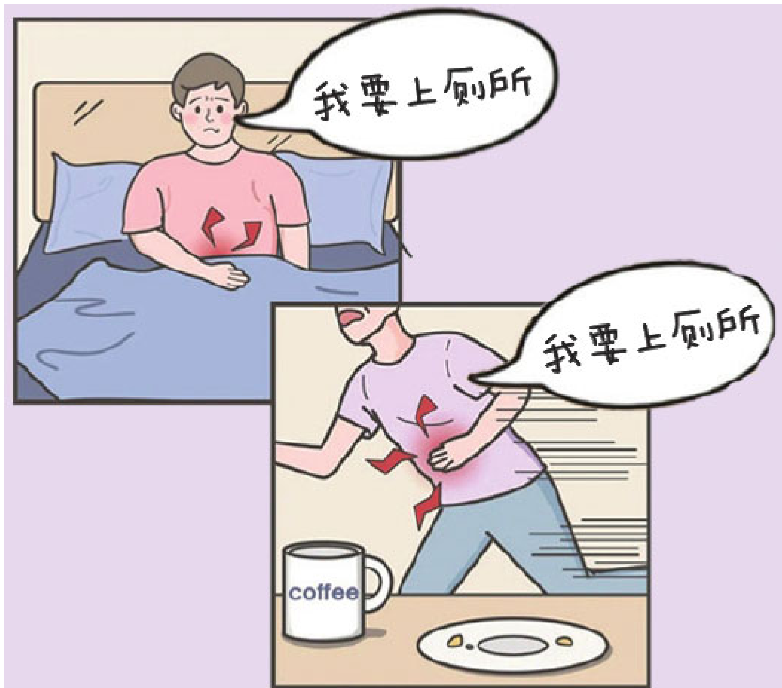


那该怎么办啊

为了有效节约医疗资源也为了每个人都能从容拉屎我们真诚地建议大家定时拉不要憋

如果你的排便生物钟已经被打乱可以试试重新培养。

一般来说早晨起床和早饭后是最有便意的时候。实在不行也可以喝杯黑咖啡试试。

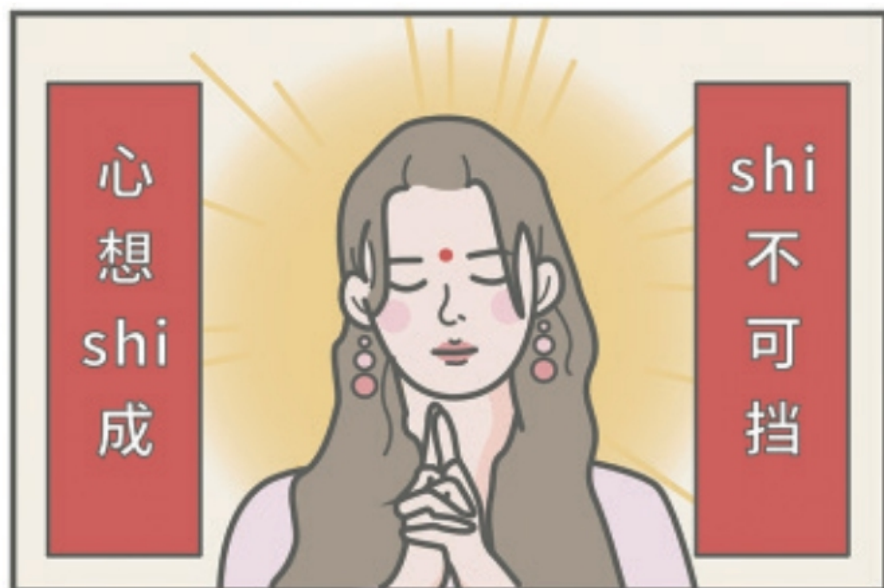


如果早上的时间实在太紧可以试试下午拉。



总之找个你自己喜欢的时间坚持下去就行。

最后衷心祝愿各位都能——



挖鼻孔好处只有一个



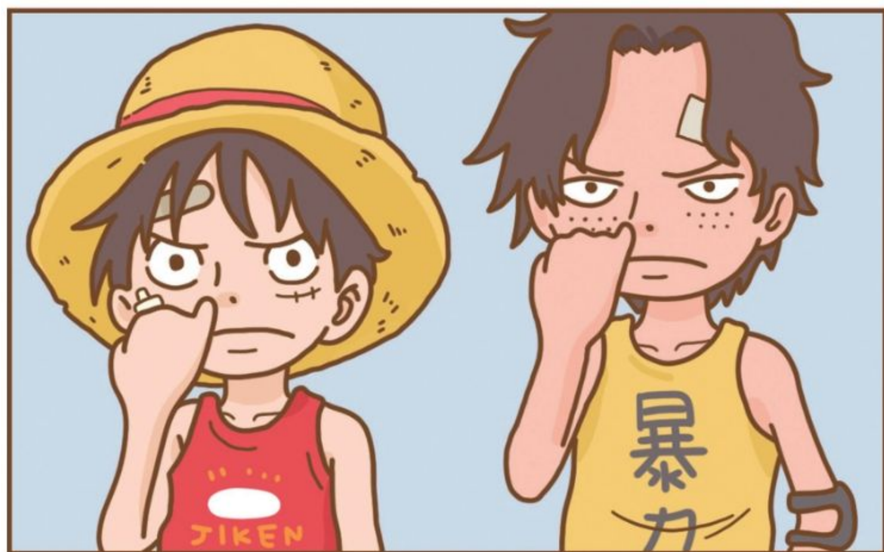


人在一生中会养成无数种习惯但有一种习惯根本不用学打小就会那就是挖鼻孔。

1995年美国学者针对挖鼻孔问题做了一项调研。



另有一项关于小朋友挖鼻孔情况的调研结果可能真实很多。200名被调查的小朋友几乎全都承认挖过鼻孔而且每天的挖鼻孔次数不止1次。



有人也许会问挖鼻孔为何如此让人成瘾

答案就一个字——



无论你是——

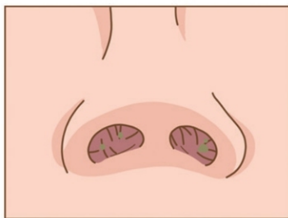






无论你周围有没有人只要敏感的鼻黏膜感受到鼻屎的存在就会立刻向大脑发出信号。







于是挖鼻孔便开始了。



一通操作真是爽到飞起

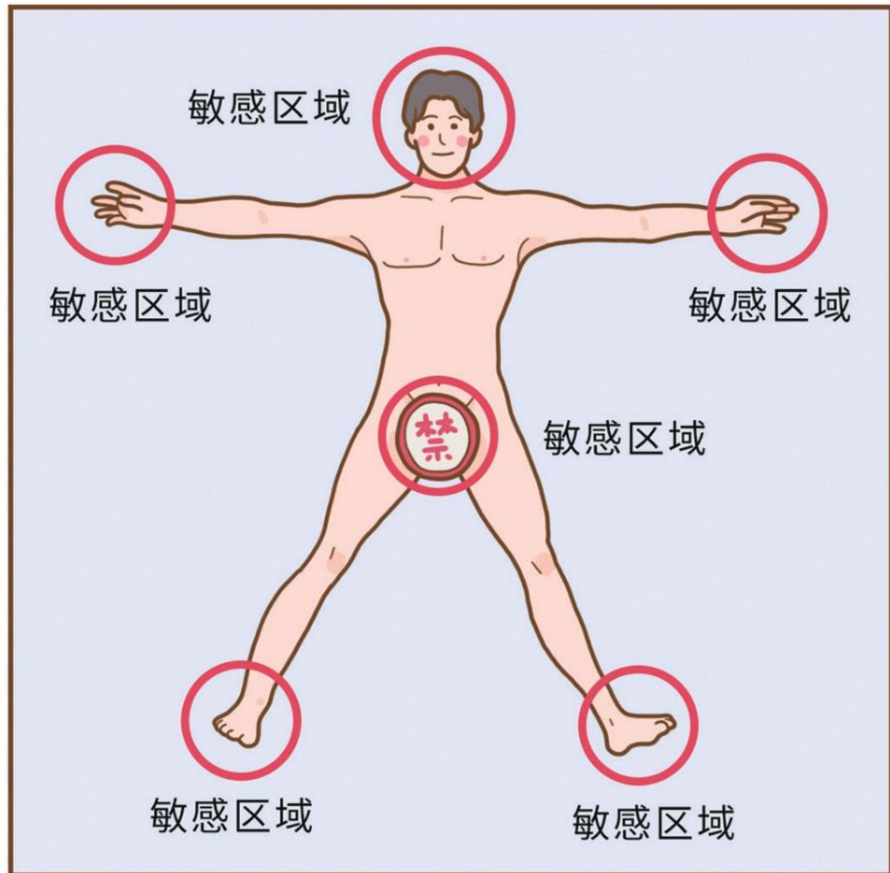
弹走鼻屎心满意足

那么问题又来了挖个鼻孔而已为啥会那么爽呢

因为挖完鼻孔后大脑会给你一些奖励。

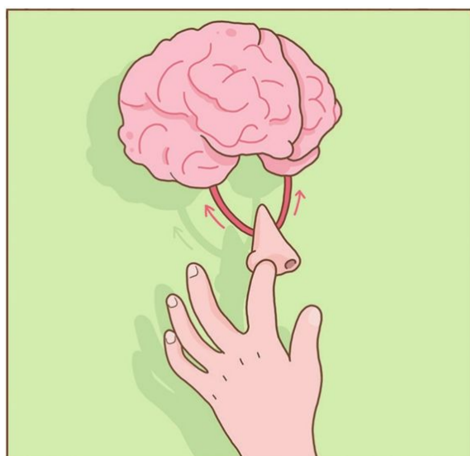


我们的身体上有很多感觉神经末梢非常丰富的区域这些区域对外界刺激十分敏感比如面部、手脚、隐私部位等。



鼻腔的感觉神经末梢也很丰富。一旦手指在鼻腔内翩翩起舞就会刺激鼻腔的感觉神经末梢。如果力道恰到好处那种舒服的感觉就会沿着神经纤维传到大脑。

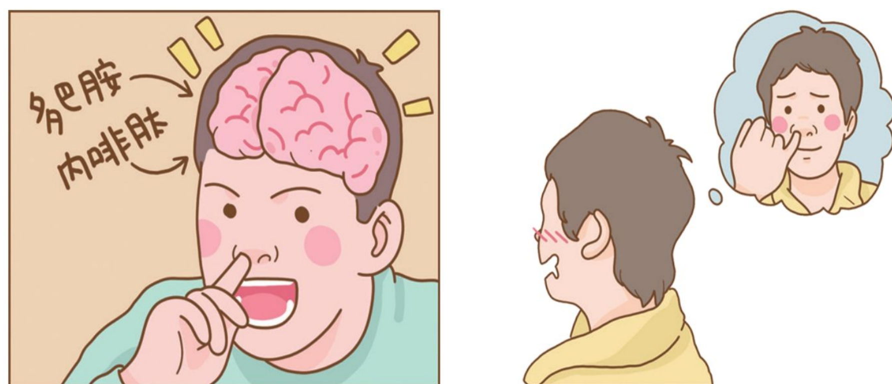




大脑的感觉中枢与情绪中枢从而被激活它们会分泌一些让你快乐的

物质如多巴胺和内啡肽等。

更妙的是大脑的记忆中枢会记录这种愉悦感从而让你对下一次挖鼻孔产生期待。



这就难怪很多人都热衷于此了。

但是挖鼻孔虽然爽我们可不建议你养成这样的习惯因为挖鼻孔有很多坏处。



挖鼻孔有损形象



挖鼻屎前　　挖鼻屎后



挖鼻屎前　　挖鼻屎后



不过很多人习惯我行我素。所以对于他们来说这不重要。


挖鼻孔污染环境



鼻屎粘到手上很难甩掉。有些调皮的人会把鼻屎放在指间轻轻一搓然后弹出去。

有些“阴险”的人则喜欢将鼻屎蹭在桌面下边——风干他的寂寞。





有些人比较“环保”不忍心让鼻屎污染环境于是把鼻屎吃了。

挖鼻孔可能导致流鼻血

这很重要

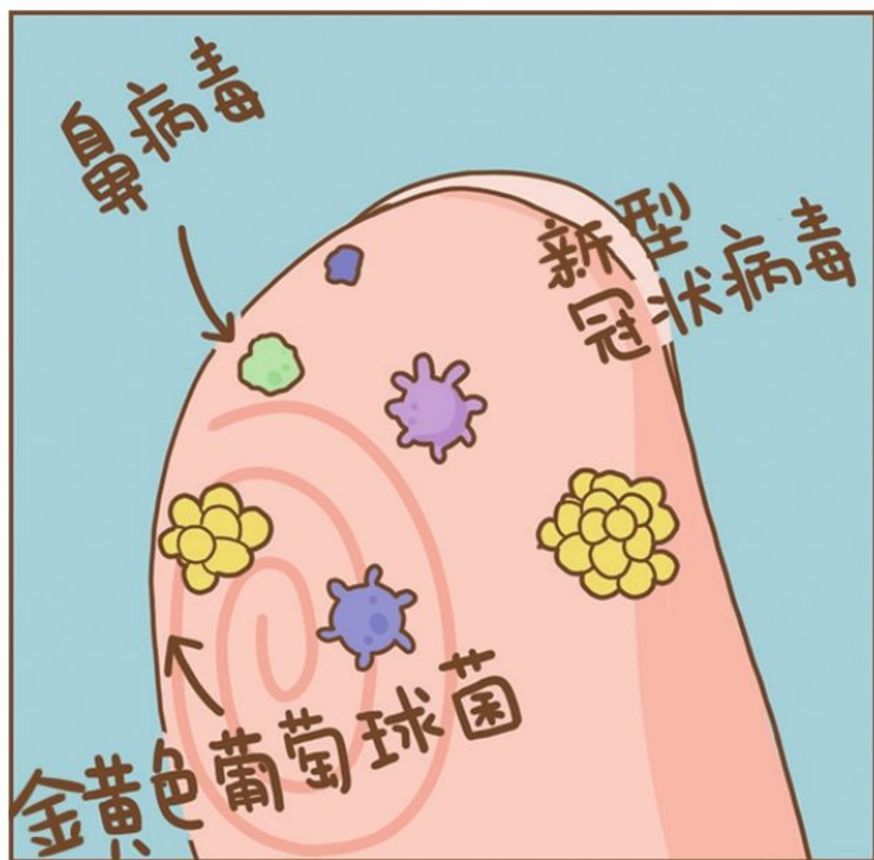
我们的鼻腔内覆盖着黏膜黏膜下有丰富的血管和神经分布。如果你

挖鼻孔时不注意就可能损伤血管导致流鼻血。

大多数人流鼻血都和挖鼻孔有关特别是儿童和青少年。

挖鼻孔可能引发感染

我们的手指上携带着各种“危险分子”它们伺机侵入人体。



挖鼻孔相当于你亲手把这些“危险分子”送进了鼻腔。虽然一般情况下我们的免疫系统会干掉它们但如果你——

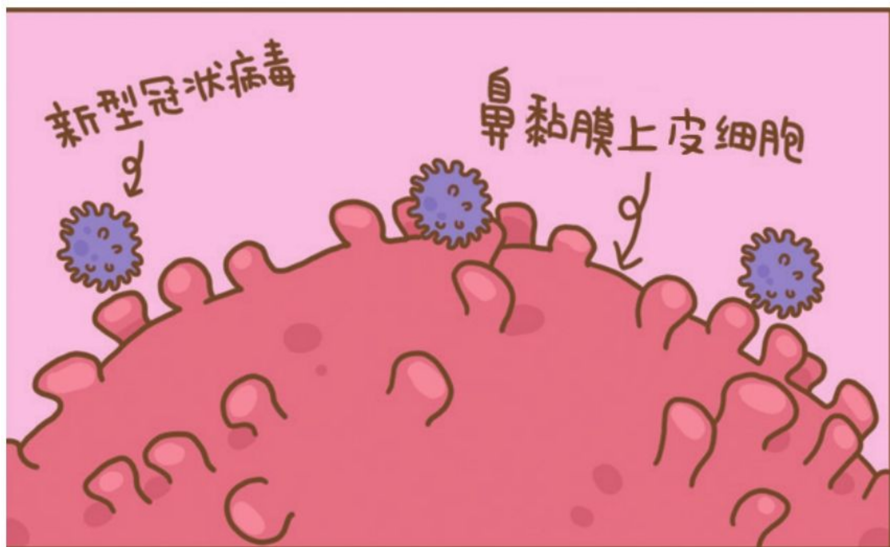


或者



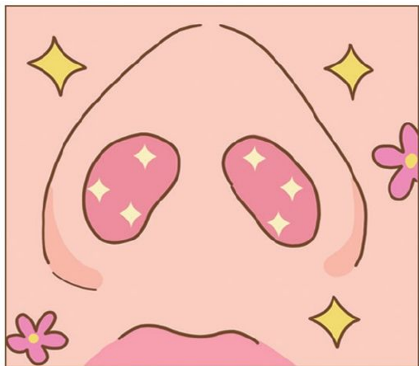
则可能引发严重的感染。

新型冠状病毒就能通过挖鼻孔而完成对人的感染。



所以能不挖咱还是不挖了吧

不挖鼻孔的终极大招——保持鼻腔清洁戴口罩能够减少鼻屎形成。





也可以往鼻腔里喷点生理盐水等把鼻屎泡软了然后擤出去。如果你一定要挖请先把手洗干净或者垫上干净的纸巾再挖。





奇怪写完这篇文章竟然有种夺人所爱的感觉。

算了你们开心就好

一个人的脚到底能有多臭





世界上有各种各样的脚——

有的很好吃闻一下口水直流有的超可爱吸一下神清气爽。





有的就厉害了——这个味儿上头





一个人的脚到底能有多臭



公交车可以说是脚臭的重灾区。脚臭和韭菜馅包子的味道是车上的两大“杀气”。





韭菜馅包子“醇厚”的味道是相似的脚臭的味道则各有不同有的还极具迷惑性。



时而像酸菜炖咸鱼清新的酸中带着一点点咸



时而像臭豆腐炒洋葱不仅刺鼻还有点辣眼睛



时而像三天没铲的猫便便奇臭中夹杂着一丝不安分的酸

综合的特点有一个就是闻久了令人窒息。



同样都是臭脚为什么味道不一样呢

因为“配方”不同。

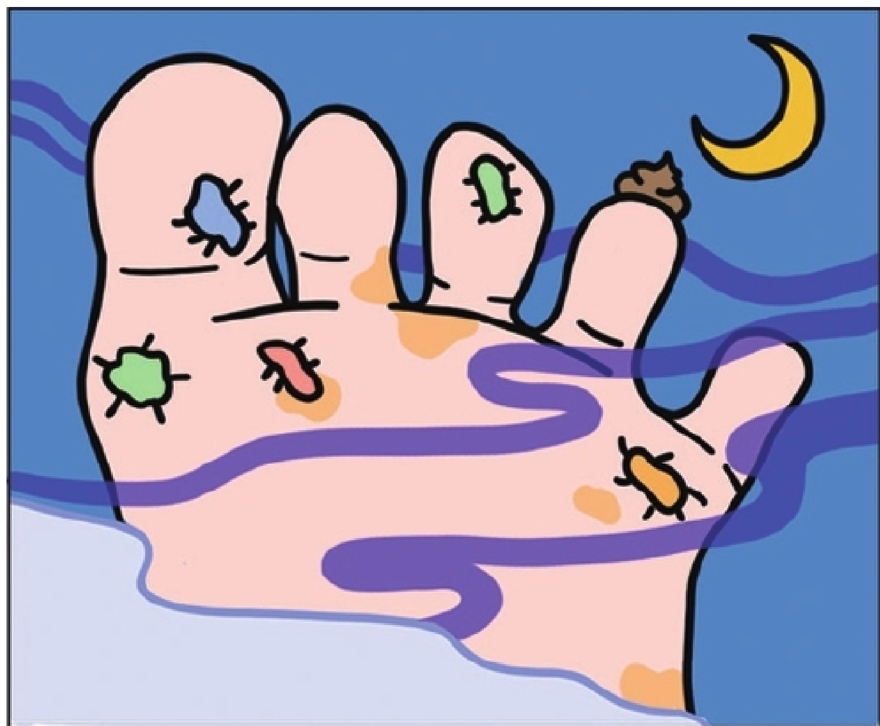


我们的脚在不停地出汗和脱皮这些汗液和皮屑是细菌眼中的大餐。





大快朵颐之后它们会产出各种有气味的物质其中的甲硫醇酸和异戊酸让我们的脚产生了独特的酸臭味。





世上本没有臭脚养的菌多了也便有了味。

——莎士比亚没说过

屁的臭和脚的臭都是来自我们身体的“奇妙”味道。

放屁像突袭来得快去得也快有时候还有声音预警。



而脚臭总是无声无息随风而至连绵不绝。



更让人郁闷的是你不知道到底是谁的脚这么臭。



谁的脚
特别臭



从科学角度分析以下这些人的脚更容易有味道——

处于青春期的人



不穿袜子的人



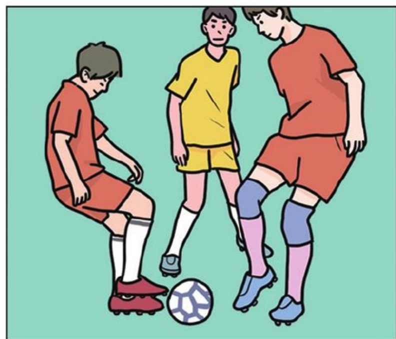
穿尼龙袜子的人





爱穿不露趾鞋的人

如果这些条件结合在一起那一定会造就脚臭的“臭中之臭”。刚上完体育课的年轻人一旦脱掉鞋子空气中肯定会弥漫着“致命”的气味。因此他们又被称为“毒脚兽”。





请大家仔细回想一下那些年我们一起上课的教室。

鞋无真天

阵阵脚臭味



琅琅读书声

除了教室以下这些地方也是脚臭高发区——

高铁



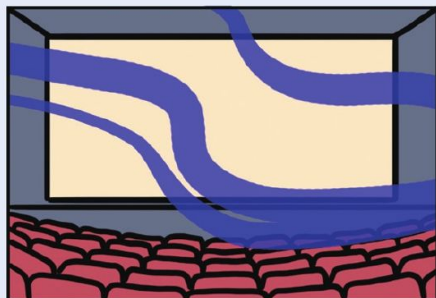
公交车



男生宿舍



电影院



卧铺车厢

（最惨，脚臭和呼噜声必有其一）



为了躲避脚臭人们想了很多办法例如——

堵住鼻子不呼吸。但脚臭是“会呼吸的痛”憋得了一时憋不了一世。



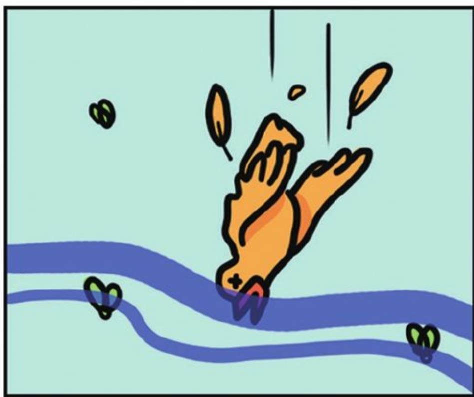


用香水遮盖。但这会让味道变得复杂而浓郁从化学攻击变成魔法攻击。





置之门外。但容易伤及无辜。

还有“终极大招”——泡脚。

泡脚这件事可能每个家庭都有自己的配方——

有的喜欢放点姜



有的喜欢放点盐



有的喜欢放点酒



有的喜欢放点醋



还有放其他奇奇怪怪的东西的简直和猪蹄一个待遇。





其实以上这些方法基本都没用有用的只有——好好洗脚。

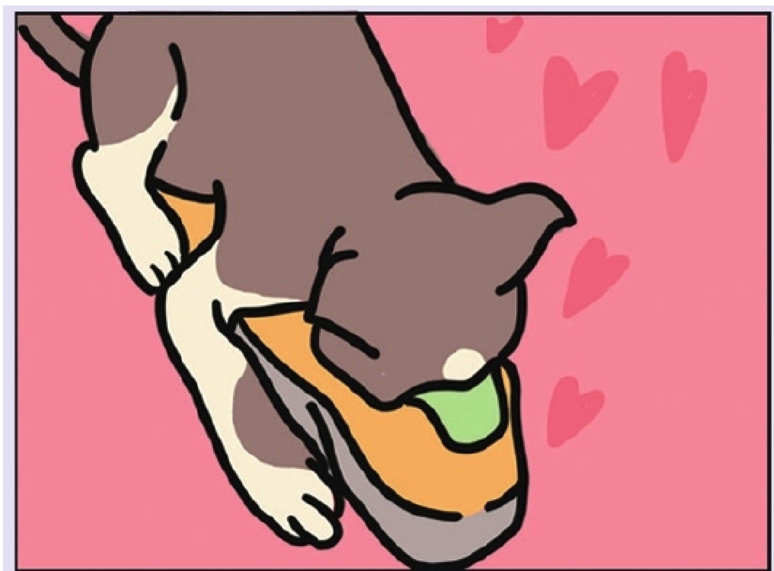
如果要消灭的是“毒脚兽”那还是加点消毒液吧



脚臭不是病臭起来真要命

但是有三种“重口味”动物特别喜欢脚臭。例如——

口味独特的“猫主子”



靠脚臭味追踪二氧化碳寻找食物的蚊子



以及我们自己毕竟每天脱掉袜子后一定要先闻一闻



小知识

- 我们的脚上有超过25万个汗腺每天分泌的汗液有小半瓶大约200毫升。青少年更容易出汗脚也更容易有味道。
- 脚臭、脚气、脚气病是不一样的。脚臭是细菌造成的主要表现是臭脚气是真菌感染造成的主要症状是痒、脱皮和起水疱脚气病则是因为缺乏维生素B1。泡脚不能治疗脚气和脚气病放了生姜、陈醋也不行还是去看医生吧。
- 要想去除脚臭洗脚也是有技巧的。去除脚臭的关键在于抑菌和止汗。要定期剪趾甲清理趾甲缝去除死皮每次洗脚的时间不少于15分钟洗完后一定要擦干每天换袜子鞋不要连续穿2天脚臭严重时可以使用抑菌皂或消毒液。要穿透气性好的鞋子袜子可以选棉质的如果经常出汗可以试试止汗喷雾脚汗严重者应该去看医生。



不能吃火锅原因只有一个





此情此景应该高歌一曲。



集美

想火锅的第十天……自己做！

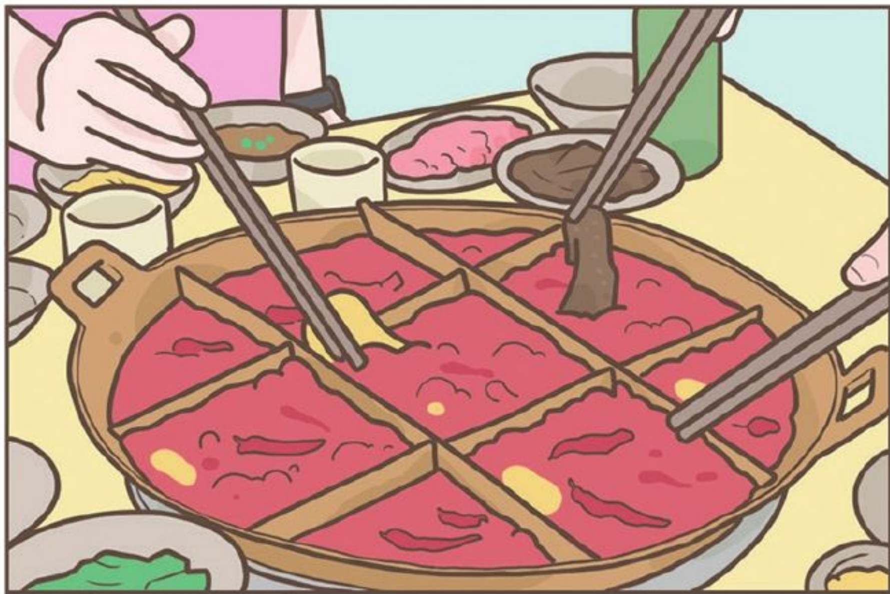


赞　评论



但这个世界上快乐总是伴随着各种各样的意外。

例如一群人正在快快乐乐地吃着火锅唱着歌。



结果突然有个人露出了痛苦的表情那不是因为火锅太难吃了而是他咬到了自己的口腔溃疡。



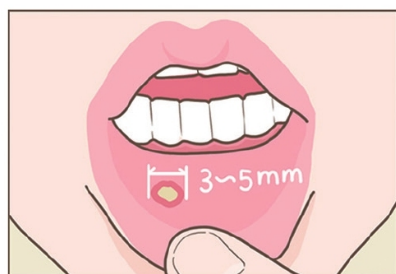


大多数人的口腔溃疡都属于复发性阿弗他溃疡。

“阿弗他”一词来自希腊语意思很简单——灼痛。



别看口腔溃疡“身材娇小”它却非常有个性黄灰色的假膜围着红色的充血带微微凹陷的形状直击灵魂的刺痛……





五个人中就有一个感受过它的威力。



口腔溃疡的痛说来就来。

刷牙的时候



吃饭的时候



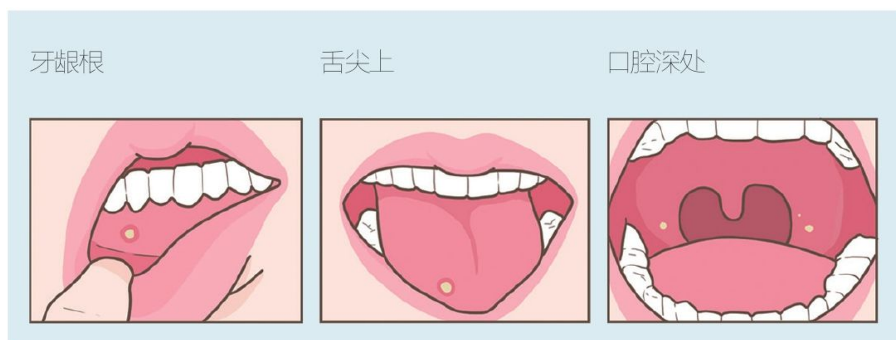
说话的时候





简直让人防不胜防

大多数口腔溃疡长在嘴唇和脸颊内侧的黏膜处但有一些长的位置特别奇葩比如——



那滋味简直就是会呼吸的痛

关于口腔溃疡最常听到的说法是——





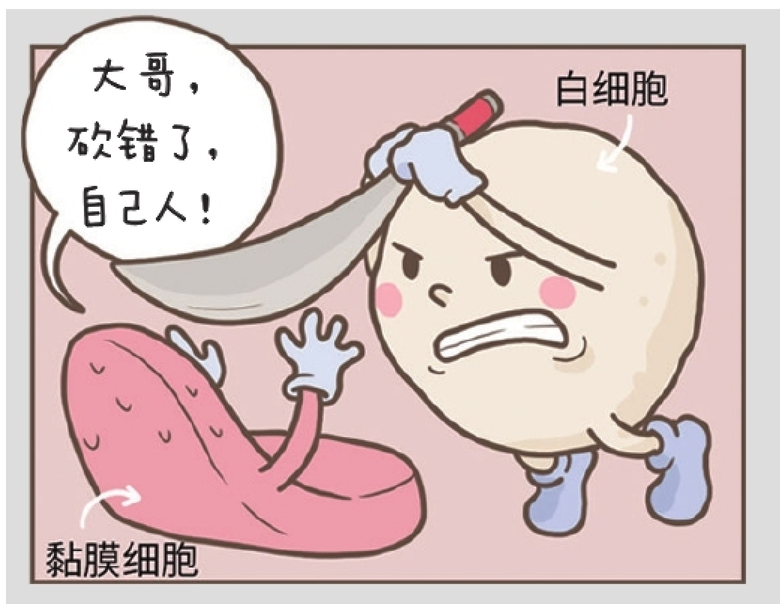
但真相很残酷补充维生素可能没啥大用一些刺激性的蔬果如菠萝、橘子、辣椒等反而可能刺激伤口加重溃疡。

医生也搞不懂为什么会长口腔溃疡。



口腔溃疡的出现可能是多种病因综合导致的。

可能是身体出现了异常的免疫反应



可能与情绪和环境有关密集加班期、考试期高发



可能是因为遗传一家人疼得整整齐齐



更让人郁闷的是口腔溃疡目前还没有有效的治疗方法。好消息是它一般会在发病第45天开始消退714天后自动愈合。坏消息是即便好了也不能安心因为它会复发。



除了身体上的痛苦口腔溃疡还会严重影响患者的社交生活。

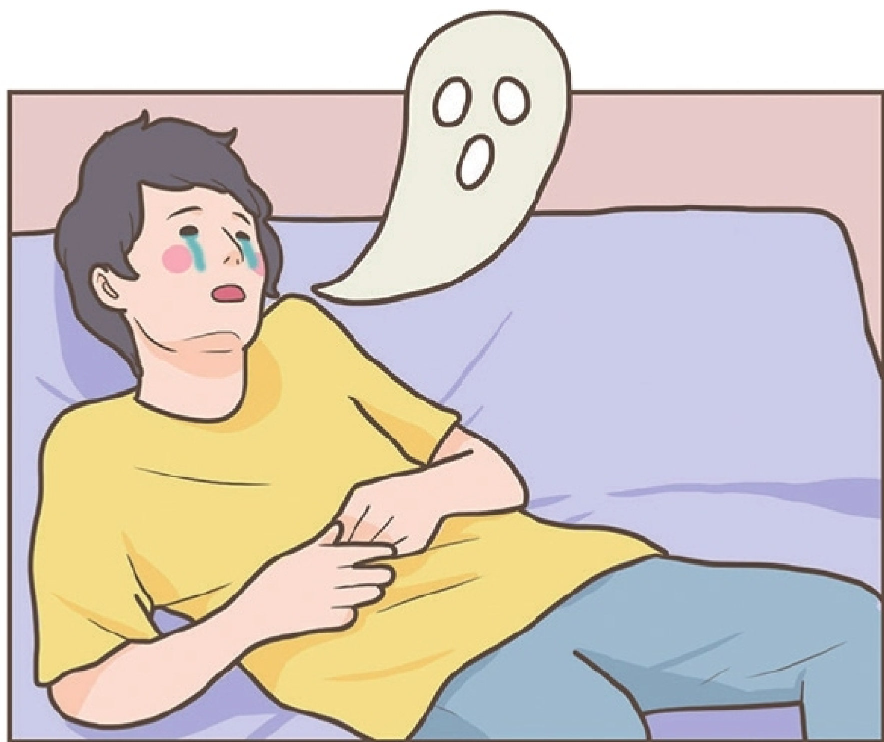
首先不敢说话。每一次和牙齿的相逢都会带来直击灵魂的痛。



其次没有表情。脸上看着风平浪静其实心里痛到骂人。



别人以为他变“高冷”了实际上他是害怕一张嘴眼泪就下来了。



至于聚餐就更别想了。吃饭不是在享受美食而是往伤口上撒盐。

吃饭の忌

1. 大棒骨 不能啃
2. 盐焗鸡 太咸了
3. 酸辣土豆丝 只要土豆丝
4. ~~酸汤~~肥牛
5. ~~毛血旺~~
~~钵钵鸡~~
~~麻婆豆腐~~
疼！
6. 白米粥 ✓

最痛苦的是吃麻辣香锅那感觉简直堪比辣椒水酷刑。好不容易等到溃疡好了结果又长了两处新的……







每个患过口腔溃疡的人都是直面痛苦的勇士

正确缓解口腔溃疡的小方法

1. 服用止痛药。常见的有效药物成分有达克罗宁、利多卡因、苯海拉明等。
2. 使用激素。使用糖皮质激素可以有效促进溃疡面愈合常用的有地塞米松、氯倍他索、曲安奈德等。
3. 杀菌。针对杀菌常见的有效药物成分有西地碘、葡萄糖酸氯己定等。



以下情况要警惕

有些口腔问题看起来很像普通的溃疡但它们可能藏着大问题。

出现下面这些情况要及时看医生

★ 溃疡大直径超过5毫米

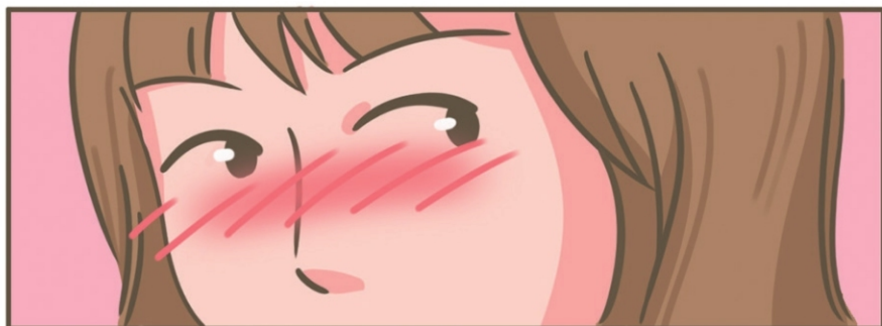
★ 超过两周还没有愈合

★ 溃疡表面不平整。

最后再提醒一句口腔溃疡与压力、情绪有关。因此大家千万记得“做人嘛最重要的就是——开心。”



第五章
接纳不完美和自己好好在一起



脸越来越大是一个人成熟的标志



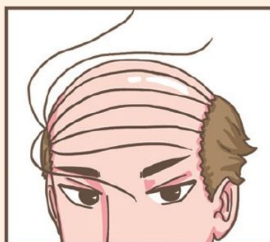


随着年龄的增长人逐渐会面临三大危机——

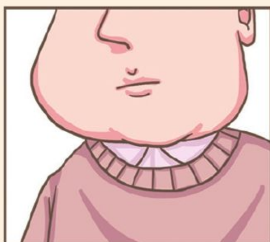
肚子越来越圆



头发越来越少



脸盘越来越大



这种伴随年龄增长而出现的进行性脸大在民间有一个形象的叫法——发腮。

发腮原本指雄性猫咪在成长的过程中双腮逐渐膨大。



这一现象在人类世界中也很常见如果你关注娱乐圈就会发现隔三岔五地有明星因为发腮而上热搜。



看着昔日的偶像相继放弃腮部管理人们不禁感叹发腮是人类的宿命

那么发腮的背后究竟是一种什么样的神秘力量在作祟呢让我们一起“走近科学”。



从解剖结构上说腮部从内到外依次是骨骼、肌肉、脂肪和皮肤。



究竟谁是导致发腮的元凶呢我们一个一个来看。

决定腮部大小的骨头主要是下颌骨。

人类下颌骨的“黄金发育阶段”是幼年时期青春后期到成年期也有比较明显的生长尤其是男性再长个36厘米不成问题。





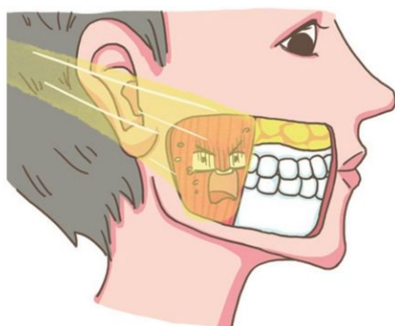
所以很多童星尤其是男童星长着长着就长“残”了。



不过下颌骨在成年之后就基本定型了。所以中年发腮跟它关系不大。

既然中年发腮不是下颌骨的错那趴在它上面的咬肌就显得非常可疑了。





咬肌顾名思义就是咀嚼时用的肌肉。

在日复一日、年复一年的辛苦咀嚼中咬肌也在悄悄地成长。

对很多人来说咬肌可能是身上锻炼得最勤的一块肌肉。



和其他肌肉一样受雄激素的影响男人的肌肉变大总比女人来得容易。所以男人的咬肌通常要发达一些。



但光靠咬肌也不足以让中年人的腮发得那么明显这就得说一说咬肌之上的脂肪了。

对很多人来说体重秤上的数字已经暴露出一部分答案。





但事情可没那么简单因为有些人即使瘦下来了腮还是回不去。

这是因为——腮松了

我们面部的皮肤和脂肪等软组织原本是被胶原蛋白和弹性纤维形成的框架以及肌肉之上的筋膜层固定着的。

但是随着年龄的增长胶原蛋白降解流失弹性纤维老化断裂细胞间的支架结构逐渐分崩离析筋膜层的张力也不断减小开始松弛。





同时颌骨会有一定程度的吸收失去对软组织的支撑。

这一切使得整张脸松弛下垂腮也越来越方。所以发腮背后的元凶其实是岁月

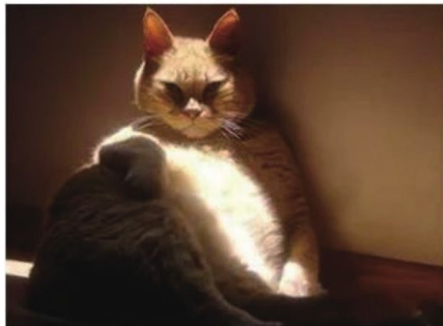


这样看来发腮几乎是很难避免的。

不过凡事要往好处想。

发腮也不全然是件坏事。

在猫的世界里腮越大的公猫越具有成熟的性魅力。




发腮又何尝不是一个人成熟的标志呢

比如发腮的人往往能够独当一面。[1]

发腮的人相对来说面子大德高望重。[2]




另外脸越大能够接受阳光照射的皮肤表面积就越大[3]而阳光有助于人体合成5-羟色胺——一种能让人心情愉悦的激素。这符合现代社会的基本要求。

注[1][2][3]纯属扯淡你不会真信了吧



小知识

- 如果是青春期就把咬肌搞大了过于有力的咬肌可能会把还处于可塑期的下颌骨带得肥大外翻。
- 大部分人的发腮都是综合型的就是既有咬肌发达又有脂肪堆积还有组织老化下垂。好在这些都有办法解决。如果实在看不下去可以求助正规的医美机构。

晕车当代社交“绝症”





影视剧中经常会有这样的桥段——

漂亮的女主角和帅气的男主角在旅途中相识然后展开一段浪漫的爱情故事。









但对于晕车的人来说这样的浪漫故事从一开始就不存在。









孔子曰——



但如果孔圣人的这位朋友晕车这句话估计就会变成“有朋自远方来……卒于半路”。



科技发展几千年但对于晕车的人来说出行的禁忌却变多了。

最惨的是儿童和女性他们是晕车的主要群体。

出行禁忌
1.大巴车 不能坐
2.路程太远 去不了
3.出行高峰 改时间
4.后排座位 必须前排
5.山路崎岖18弯
6.车里有香水味汽油味皮革味
头晕 恶心 想吐



不少人的童年回忆都少不了晕车的故事要么是自己晕到生无可恋要么是看别人吐到昏天黑地。

上学路上



班级春游





回家过年





晕车的人只要一上车就仿佛失去了对身体的控制权。

晕车会严重影响出行和交友。

别人的旅途——吃零食



晕车人的旅途——头晕



别人的旅途——玩游戏



晕车人的旅途——想吐



别人的旅途——充满热闹和欢乐



晕车人的旅途——每一分钟都是煎熬恨不得立刻下车躺倒

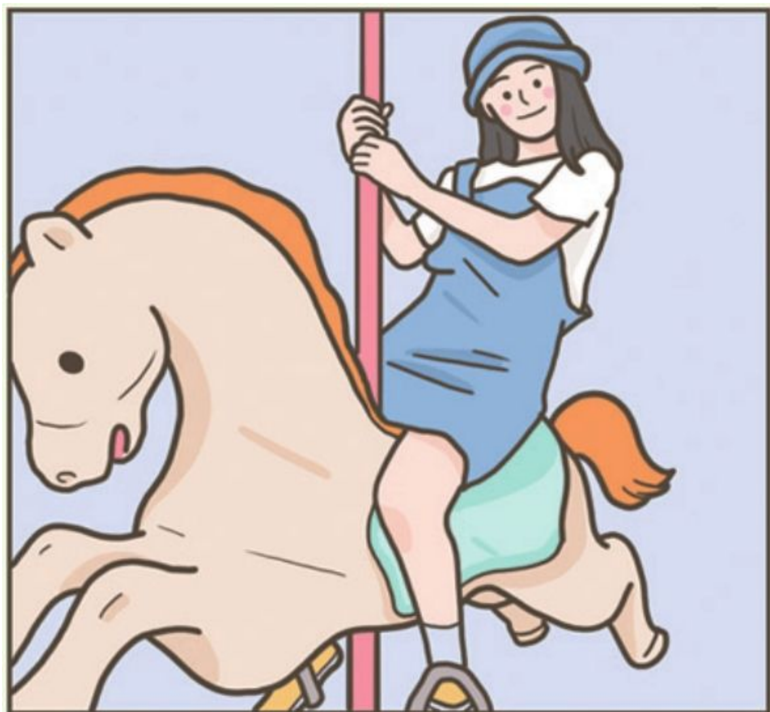


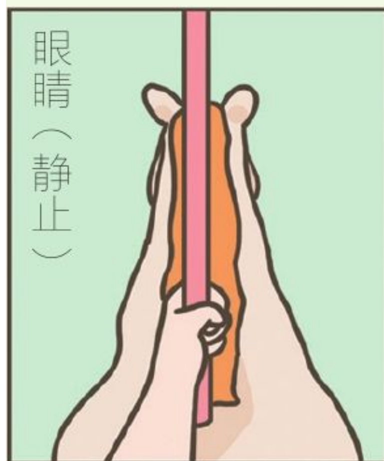
好不容易坚持到目的地刚缓过劲来又该上车返程了。



晕车的学名叫“晕动病”。晕车的人晕的不是车而是运动。

人体有两个器官能够感知运动——眼睛和耳朵深处的前庭。当我们的身体处于某种状态但这两个器官接受到的信息却不一样时就会导致大脑出现错误判断。







晕车的人不仅晕车还可能晕其他交通工具如船、飞机……对于这些人来说宁可走路半小时也不想坐车五分钟。



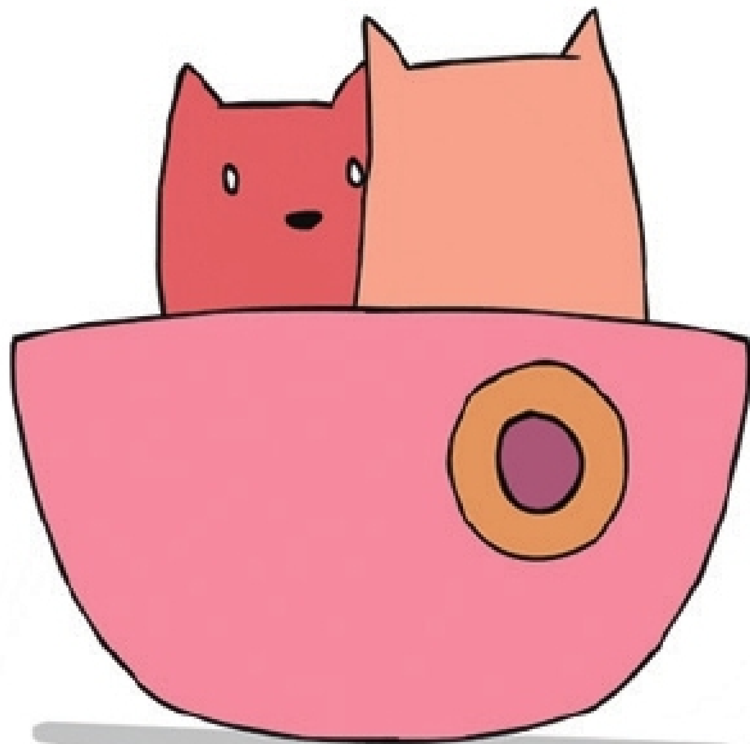
严重一点的还会晕游戏过山车、海盗船、VR游戏连荡秋千都能晕。对于他们来说所有会动的娱乐项目可能都与之无缘了。

有些晕车的人甚至有了心理阴影闻到车味就开始晕看见“晕车”这两个字就反酸。





几乎每个人都会遇到晕车的情况其中1/3的人特别容易晕。



如果你没晕过那可能是运动还不够剧烈。

晕就晕吧为啥要吐呢

目前的一种猜测是被耳朵和眼睛搞晕的大脑以为中毒出现了幻觉。



吐出来是一种保命的方式。

有些人随着年龄的增长会不再晕车这可能是因为成年之前神经系统尚未发育成熟。



也可能是在一次又一次的晕车中吐着吐着就习惯了。重复能让前庭的反应逐渐减轻。

但还是有一些人晕车的原因与年龄因素无关无论在什么年纪他们都依旧会因为晕车而不想出门。



如果遇到必须要参加的情况例如团建司机的每一脚油门、每一脚刹车、路上的每一个石子都会牵动五脏六腑让胃里的东西不断翻涌。









最可怕的是一些日常的娱乐设备还能给晕车带来魔法加成。



头晕 + 10



反酸 + 10



想吐 + 100

聚精会神三分钟，晕晕乎乎两小时。











被晕车从小折磨到大的人会被迫远离各种社交活动。









无论是周末还是假期最好的休闲方式是宅在家里看别人堵车。

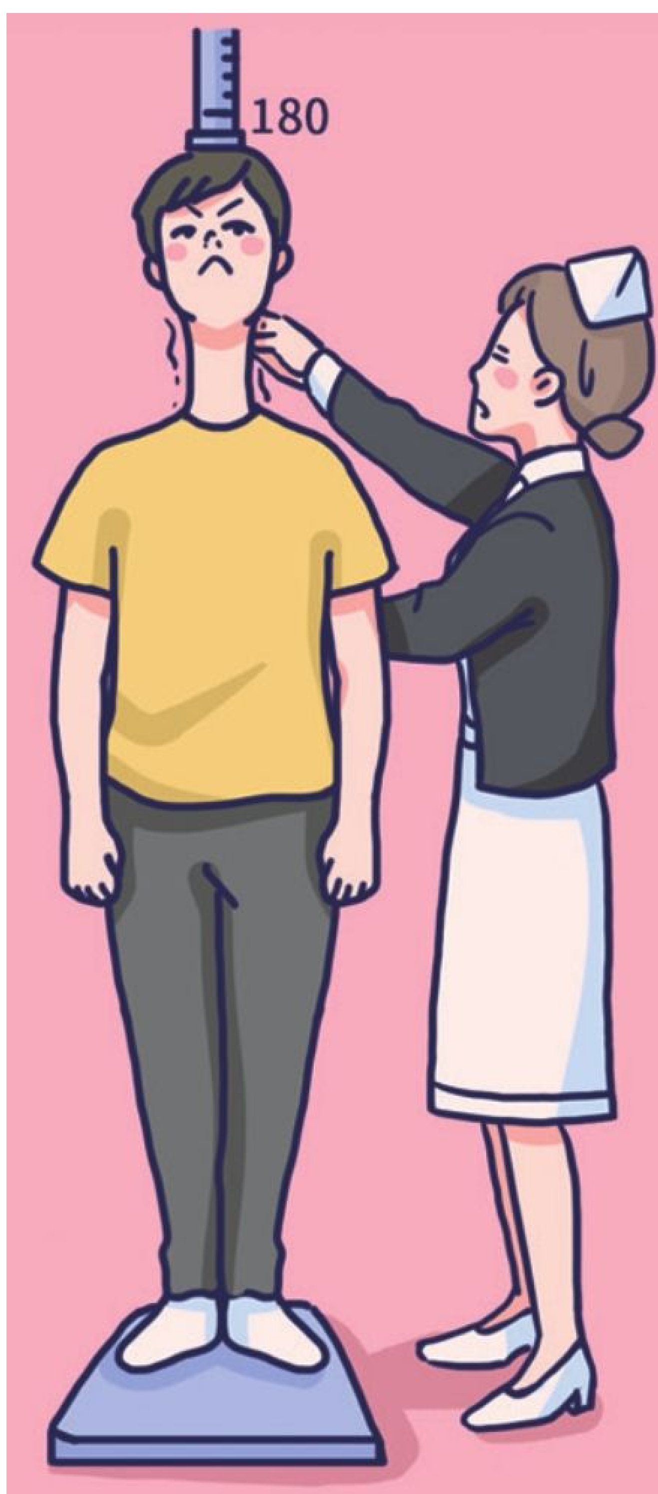


小知识

- 在探索新大陆的旅途中达尔文曾经备受严重晕船问题的困扰。如果不是因为他强大的意志力《物种起源》可能就没了。
- 为什么女性比男性更容易晕车目前科学界对此尚未形成定论。这里提供两项广为流传的研究成果仅供大家参考。有研究认为晕车与遗传基因突变有关而女性体内可能存在更多潜在的“晕车基因”。还有一种“姿势稳定性理论”认为女性的重心普遍比男性高所以更难保持姿势稳定。晃啊晃啊晃地就晃晕了。



你根本想不到男人们为了增高有多努力


180



根据国家统计局的最新统计数据我国男性的平均身高为169.7厘米其中山东省男性的平均身高最高为175.44厘米。但是如果你留意社交软件上的个人信息就会发现很多男性的身高信息都保持在182厘米。



这多出来的“神秘高度”到底是怎么回事呢

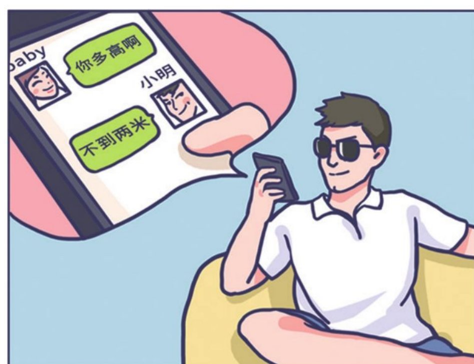
欢迎进入今天的节目——

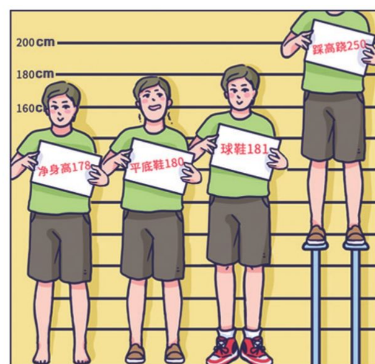


让一个身高不足180厘米的男生坦然地自报身高比让一个身材丰腴的女生自报体重可难多了。

尤其是一些身高接近180厘米的男生对于他们来说身高是件非常“严谨”的事。

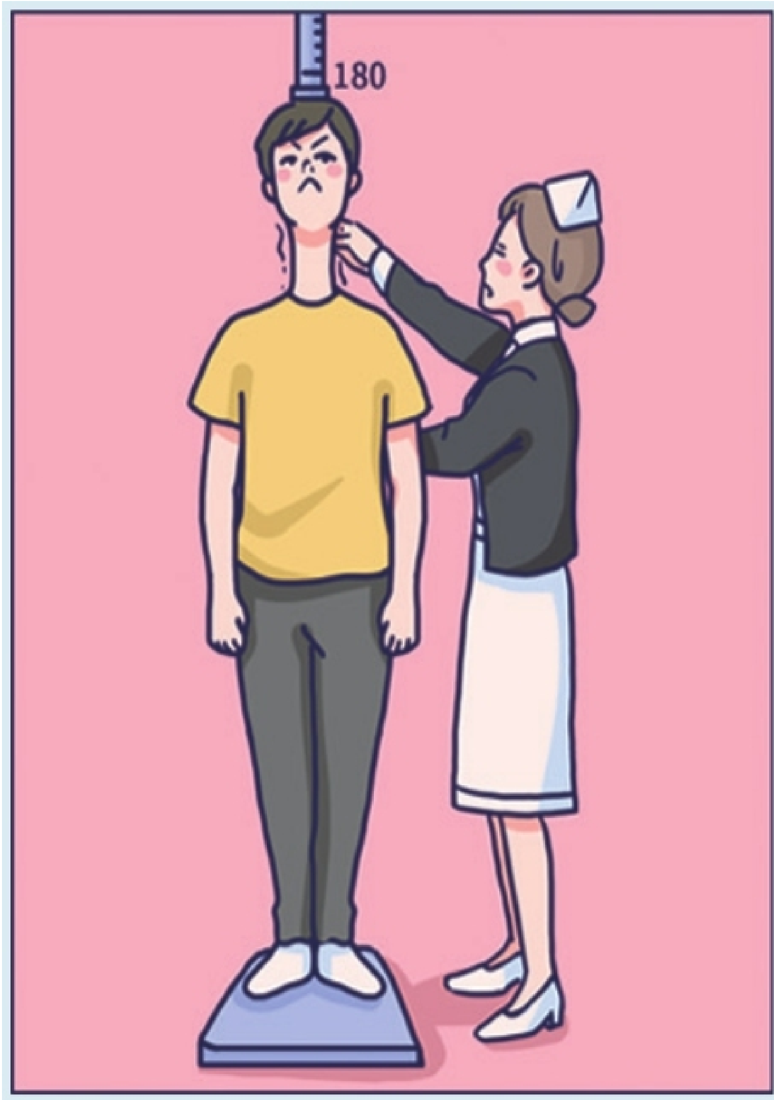
年龄有虚岁、周岁身高当然也要分“净身高”“平底鞋身高”和“球鞋身高”。





为了追求身高达到180厘米这些男生可谓使尽了浑身解数。

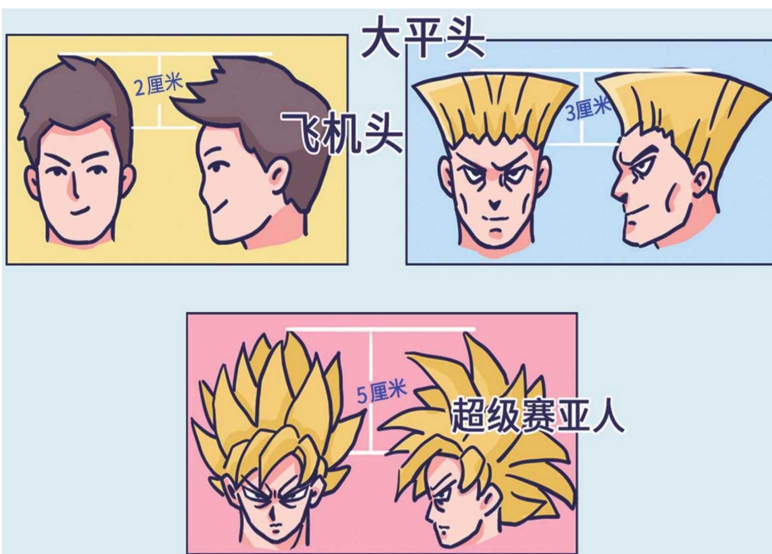
测身高的时候脖子拼命往长伸



苦苦哀求体检老师把少的那2厘米加上去


身高仪
不行！说的是180
差1分米，1厘米，1毫米，1丢丢...
都不算180！

尝试各种吊诡的发型


大平头
2厘米
飞机头
3厘米
5厘米
超级赛亚人







琢磨出各种刁钻的拍照技巧

甚至练就了只要看一眼鞋的版型就能立刻判断好不好放内增高的“可怕”技能。









这样的情况多了就会给女生一种男生会“身高玄术”的感觉。

不过话说回来成年之后真的没法“长个儿”了吗

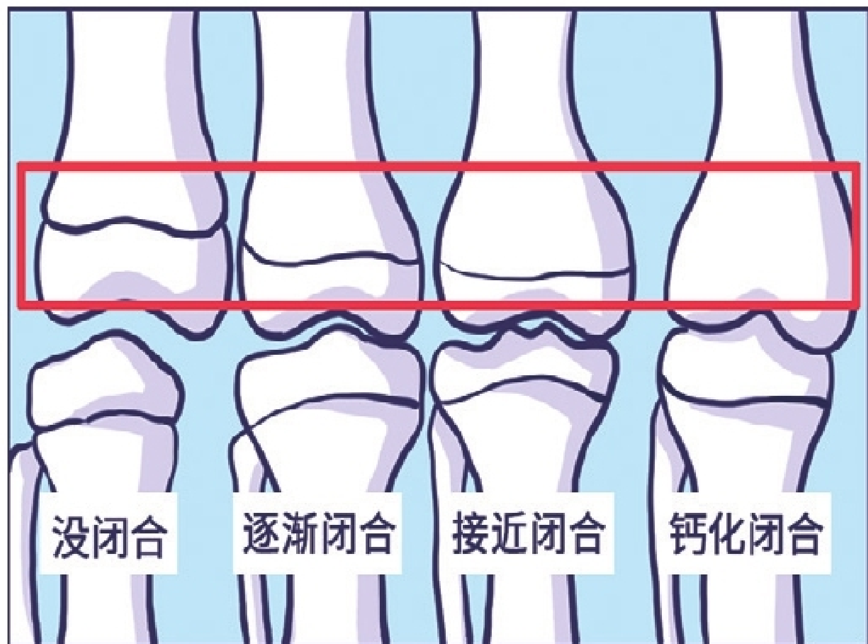




从生理结构上来说人体是由206块骨头支撑起来的。身高实际就是头骨、脊柱和下肢骨加起来的长度。所以要想长高——



但一个令人悲伤的事实是——骨骺线闭合之后真的没办法再长高了。



如果在童年时期滥用一些含有性激素的“增高药”不仅会加速骨骺线的闭合还有可能让你的胸忽忽悠悠地变大



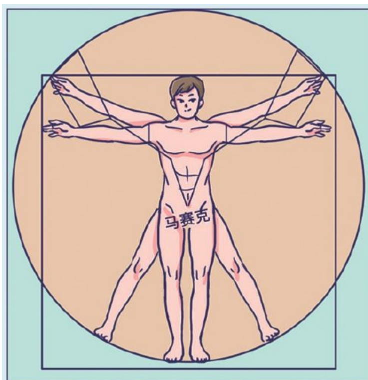


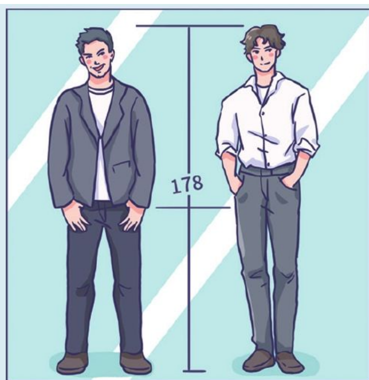
不过虽然生理增高不行了但“视觉增高”还是可以的。

我们知道人的审美会受到“视觉比例”的影响。

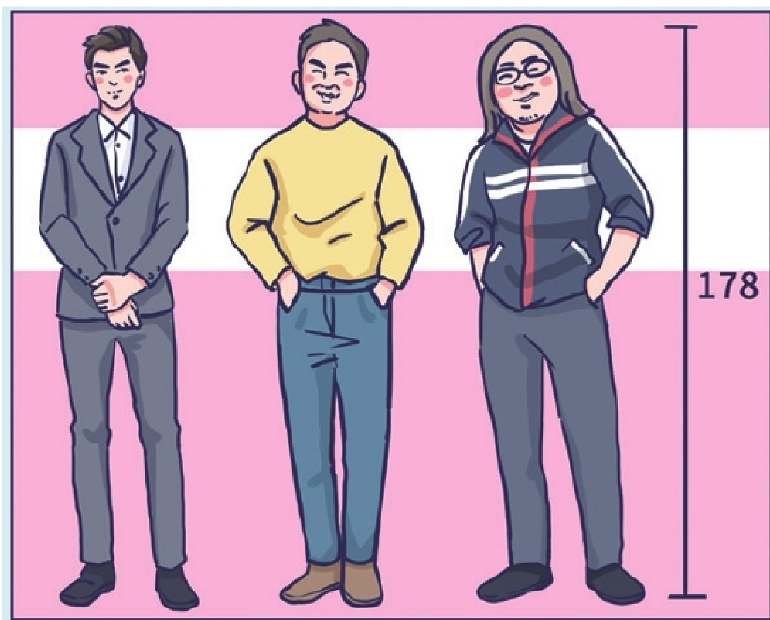
身材存在一个黄金比例比如——

腿越长看起来就越高

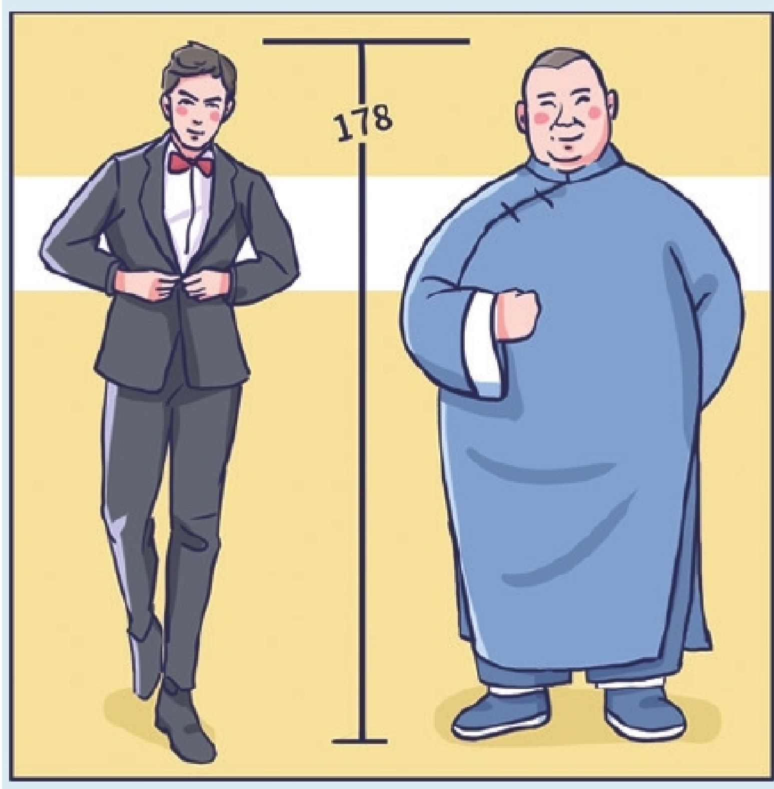




头越小看起来就越高

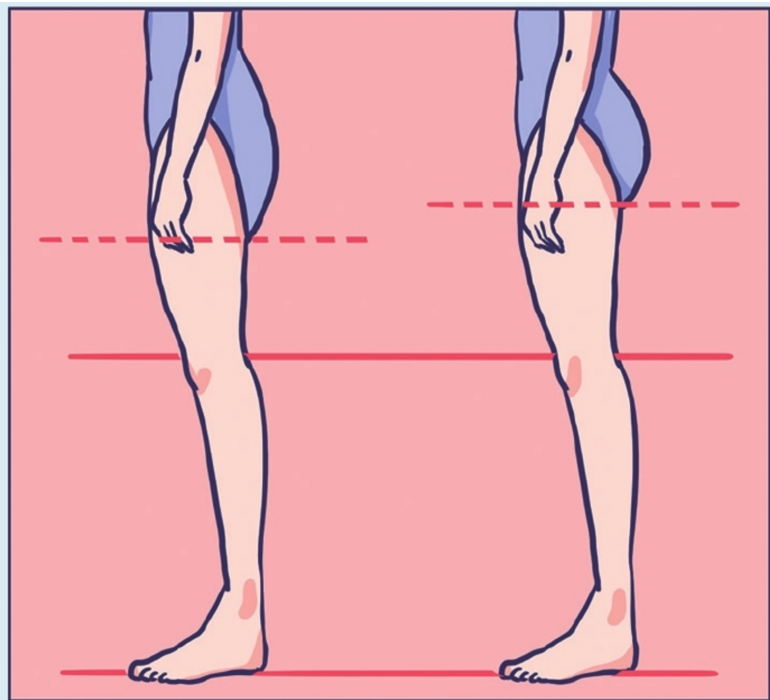


身材越瘦看起来就越高



所以绝对高度固然重要身材比例也很关键。

提高臀线加大视觉腿长



臀部训练指南

下面的四个精准臀部练习不仅可以练出翘臀还能够提高臀线。

蛙式臀桥

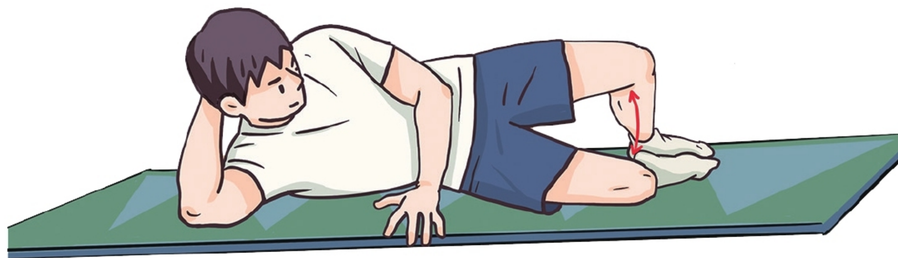
仰卧在瑜伽垫上双膝支起双脚脚后跟并拢双手按住瑜伽垫。发力臀部向上顶。在动作的最高点夹紧屁股感受臀肌的紧张然后让臀部回到地面。重复练习812次为1组共做3组。



蚌式开合

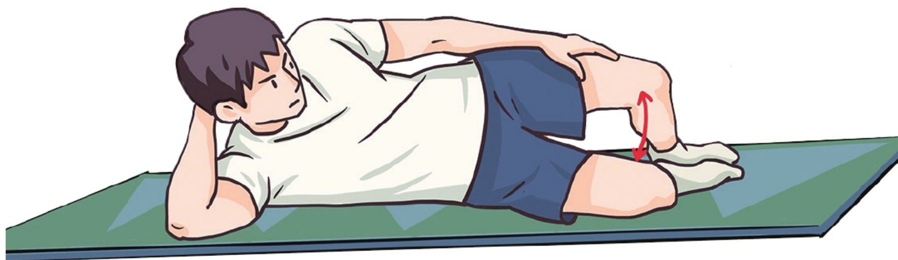
妩媚地侧躺在瑜伽垫上双脚并拢保持骨盆稳定。臀部外侧发力慢慢

开合双腿。



如果觉得锻炼强度不够大可以用手按住上方大腿外侧进行练习。

重复练习812次为1组每侧做3组。



小狗撒尿

趴跪在瑜伽垫上四肢撑起。保持核心部位稳定、腰部笔直。缓缓抬起左腿直至臀部有紧张感然后收回。重复练习812次为1组每侧做3组。



老板您好

呈直立站姿双脚打开与肩同宽双臂与地面平行交叉抱于胸前。保持小腿与地面垂直上半身向前俯期间保证腰部挺直直至大腿后部和臀部感到紧张然后恢复站立姿势。重复练习812次为1组共做3组。





身高这件事“三分天注定七分靠打拼”。

如果长高没戏了那就拼一下身材吧


我直接——

没有一个近视的人能笑着走出理发店





如果你走在马路上远远地看到前面有个熟人……



却发现他对你——

视而不见



怒目而视



不屑一顾



或者做鬼脸



请不要太在意因为这不一定是他对你有意见而可能是他没有戴眼镜。





俗话说“眼睛是心灵的窗户。”但近视的人窗户上装的是“毛玻璃”。

视力正常的人眼中的世界是超高清的“VIP模式”



而近视的人眼中的世界是“省流量模式”



近视的人如果出门忘记戴眼镜那生活的一切只能靠手机。

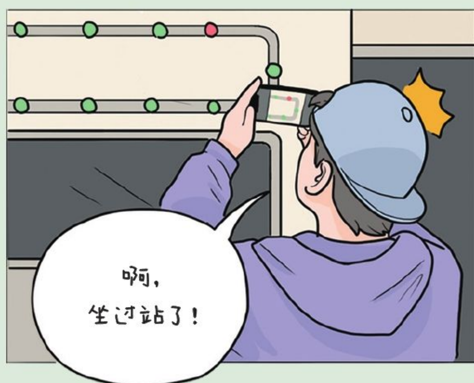
点餐



上课



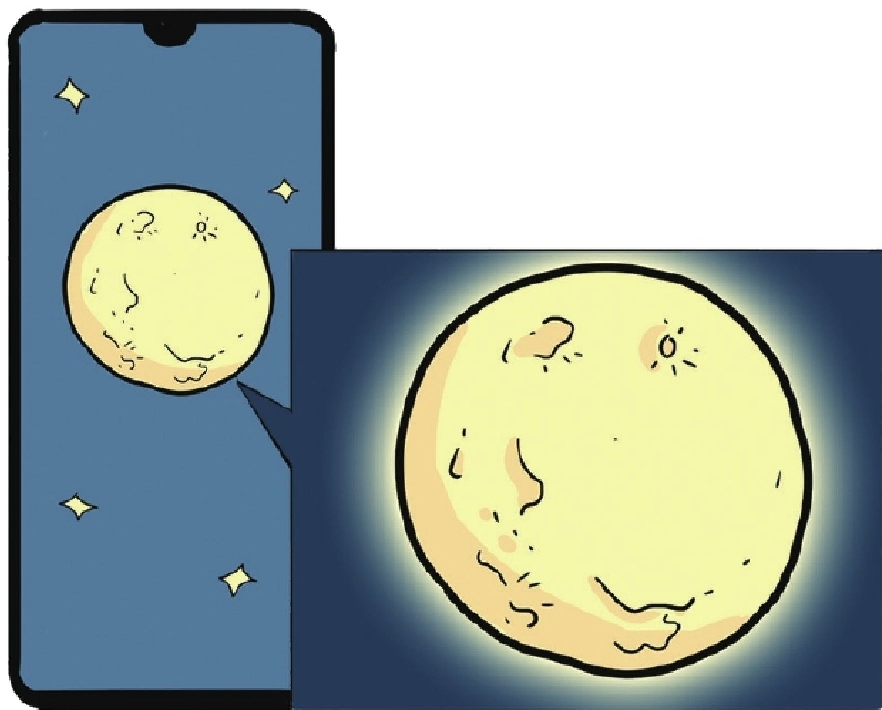
坐地铁



看自己不戴眼镜长啥样



所以近视的人一定要买一个有高清摄像头的手机这样才能保证照片放大后也可以看得清。



如果只是看不清那其实还好要命的是伴随近视而来的尴尬。

例如不戴眼镜时也会下意识地去扶眼镜如果用错手指头就更尴尬了。



裸眼自带磨皮和美颜功能全世界都是俊男靓女。



但戴上眼镜之后——



每次去理发也很痛苦——





可以说没有一个近视的人能够笑着走出理发店。

最尴尬的是在街上认错人



总结起来就是五米之外六亲不认十米之外雌雄不辨三十米外人畜不分具体距离要看近视度数。

每个近视的人都会在某个深夜发出“灵魂拷问”我当年怎么就近视了呢

从医学角度讲除了一些药物和疾病等原因外近视主要与以下两个因素有关。

遗传因素　如果父母双方都是高度近视超过600度那么他们的孩子大概率也会是近视。

但尴尬的是当代年轻人的父母大多数都不近视。





接下来就是更重要的因素



环境因素　大多数人发现自己近视都是从看不清黑板开始的。

回顾那段紧张的青春岁月大概是这样度过的——

早上 8:00



下午 3:00



晚上 9:00





晚上 12:00

长时间、近距离用眼会持续给眼球施加压力。久而久之会造成眼轴增长进而出现近视。



近视的人非常害怕一件事——测视力因为视力表在他们的眼中是这样的——



看不清这可咋测

不过很多近视的人都有自己的测视力必过“绝招”比如——



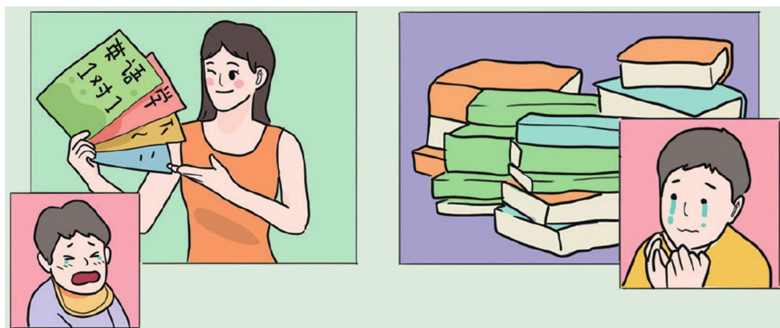




但如果近视度数太高用什么办法都没用因为他们连那根小棍都看不见。

近视一旦发生就无法治愈所以关键在预防。除了要注意用眼卫生多做户外运动也很重要。而且最好从小抓起然而从小到大……

要想赢在起跑线上任何时间都不能松懈。



今天体育老师请假。



因为“户外”和“运动”都没办法保证所以每个班的真实情况是这样的——



一般来讲成年以后近视的度数就不太变了。

但是我们还是要注意保护眼睛毕竟近视已经很令人痛苦了再有点其他问题那真是“雪上加霜”。



正确用眼保护视力你可以这样做。

经常用电脑注意多眨眼。

每分钟眨眼1520次。



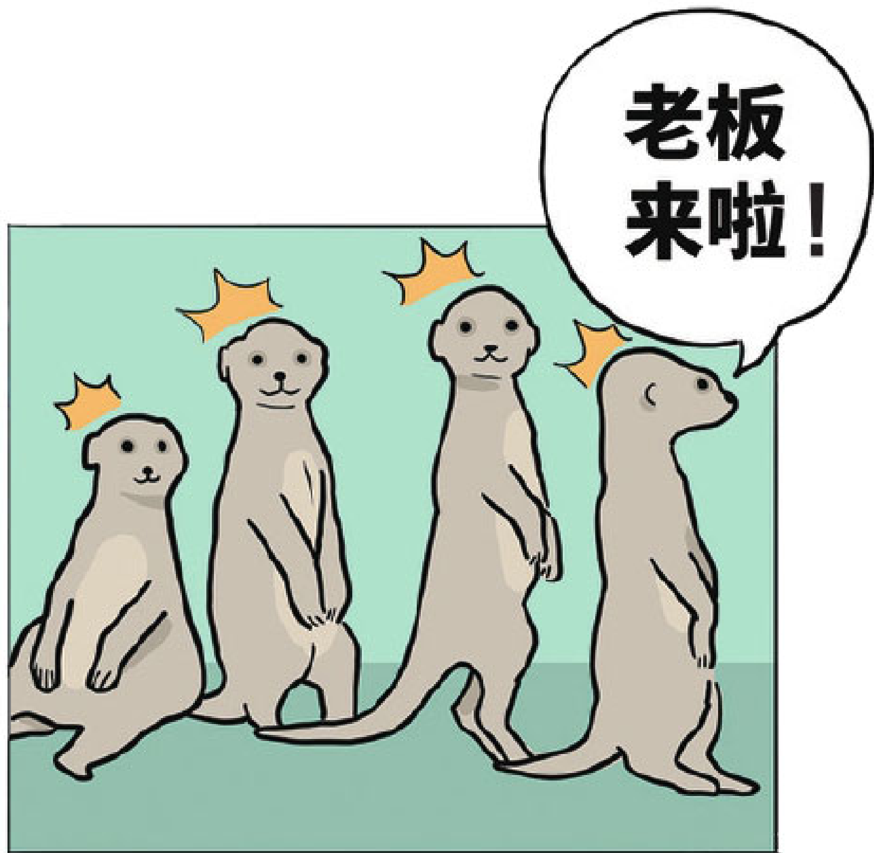


注意执行“20-20-20”原则。

每隔20分钟看20英尺约6米外的景物20秒。



建议大家和朋友轮班休息这样不仅可以一起保护视力还可以——



近视的人生活中充满了不便戴眼镜总是压鼻梁看3D电影眼镜一直往下滑吃火锅蒸汽熏得啥也看不清……

忘戴眼镜的时候就更郁闷了总被人说“高冷”“不礼貌”其实根本看不清是谁每个人看着都像印象派作品一样吃菜总是吃到葱、姜、蒜……

调查显示我国5岁以上的人口中近视人数为4亿5亿。北京、上海等大城市儿童青少年的近视率高达70%。越来越多的人正在加入“近视大军”“看不清”成了生活常态。

无论是还在读书的小朋友还是已经成年的大朋友有一双明亮、视物清晰的眼睛都非常重要。

保护眼睛的方法

1. 小朋友保护眼睛的方法

① 眼睛与书本的距离保持在3035厘米。

② 不在乘车、走路或躺着时看书、玩手机。

③ 读书时使用双重照明顶灯和台灯保证光线充足。

④ 每看书或者做作业4550分钟休息10分钟。

⑤ 放松眼睛最好的方式包括去到户外沐浴自然光也包括时常看远方。

⑥ 增加户外活动时间。

2. “社畜”保护眼睛的方法

① 多眨眼。每分钟1520次。

② 多休息。记住“20-20-20”原则。

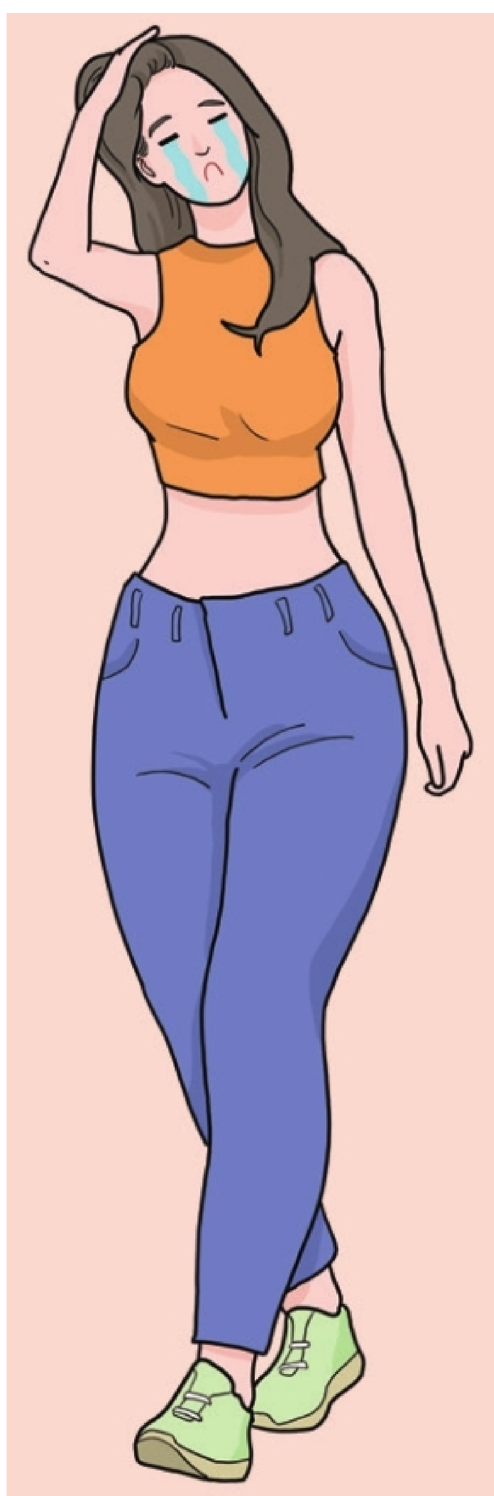
③ 调整电脑屏幕的位置。眼睛与屏幕的距离保持在0.5米左右屏幕的中心在眼水平线下方15厘米左右。

④ 热敷。热敷能疏通鼻泪管缓解眼睛干涩。

⑤ 合理使用人工泪液。



腿粗的女性真的太不容易了



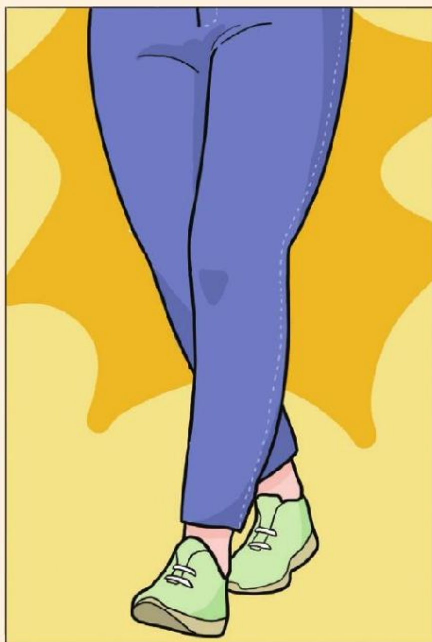


你永远都想不到腿粗的女生有多吃亏。上身看起来弱弱小小的拉到下身“视觉体重”猛增30多斤。

90斤的上半身



120斤的腿

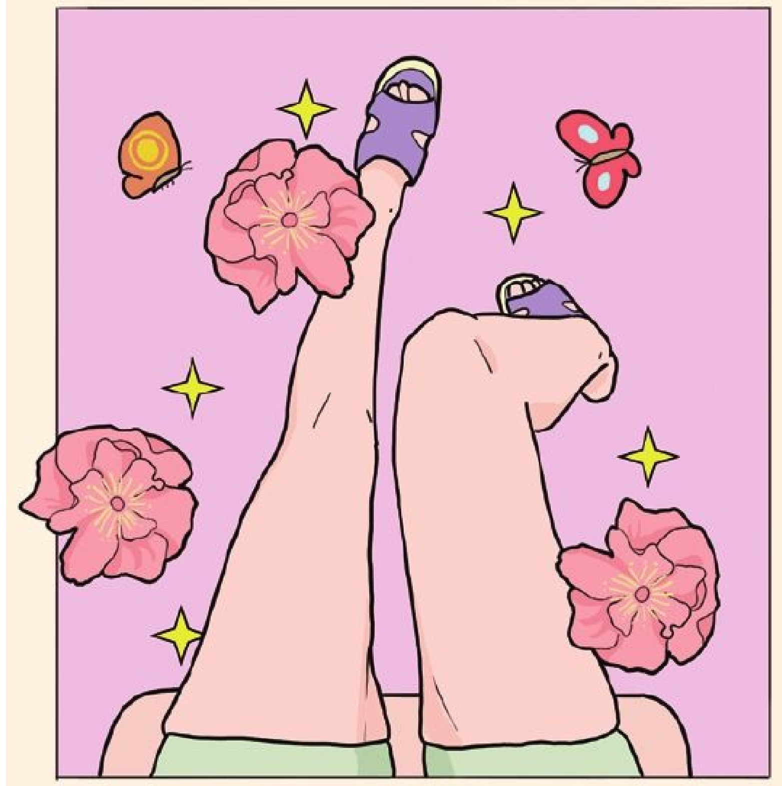


100斤的胯



苍天不公啊！

自己看的时候腿又细又美



别人看是丰收的感觉



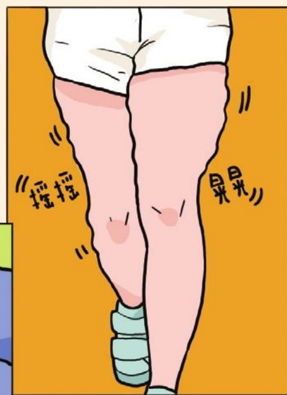
生活中最不方便的是——买裤子。

紧身裤

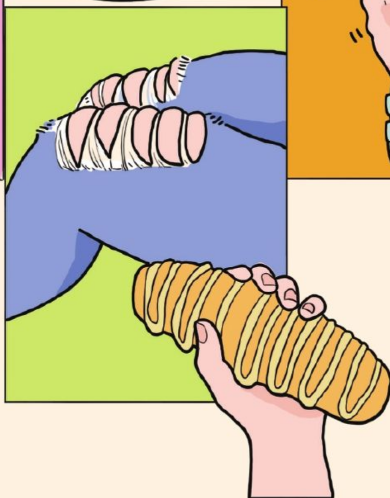


你确定这是
XXXL 码新款 BF
男友风宽松休闲
显瘦牛仔裤吗？

小短裙、短裤



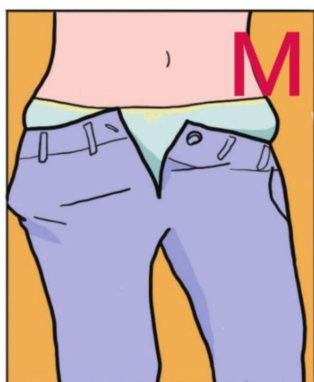
破洞裤

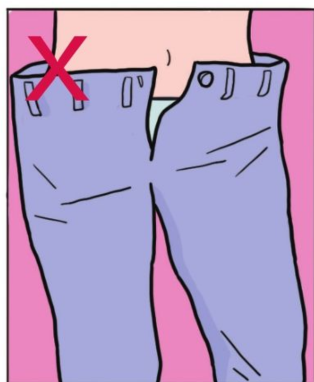


粗腿姑娘的衣柜里只有两类衣服——



就算这样买衣服还是很麻烦因为你的腿有它自己的想法。





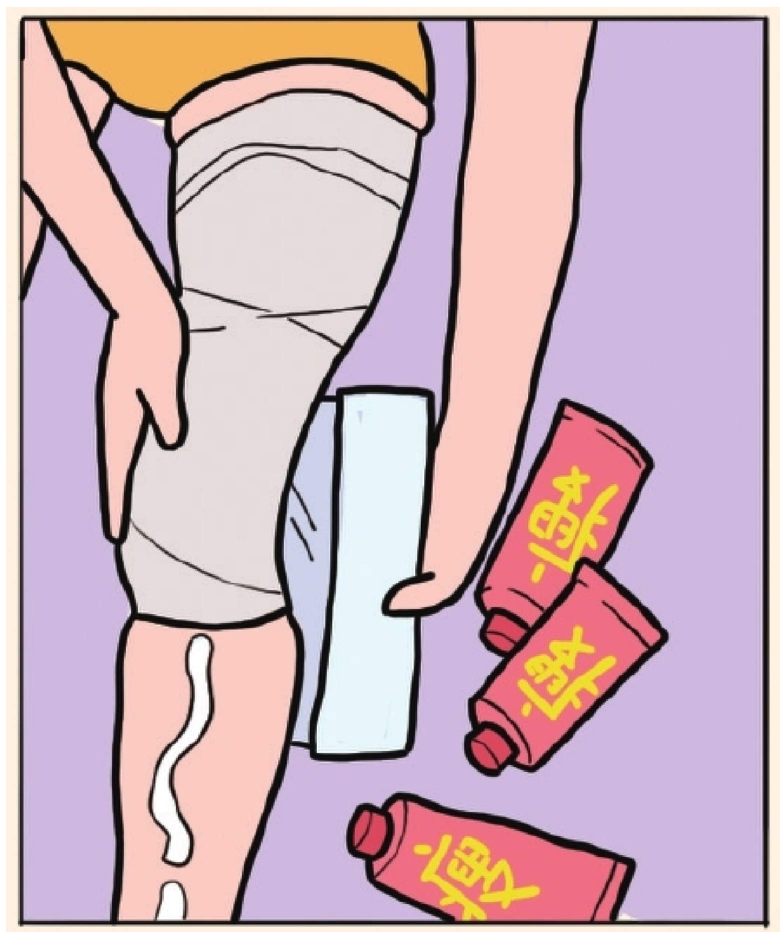


有人会认为腿粗屁股大就是因为胖。其实不然女性因为雌激素水平高脂肪不仅会在腹部堆积更喜欢集中在臀部和大腿。就算BMI正常但是看着就是壮。



为了减肥腿粗女孩做过很多——

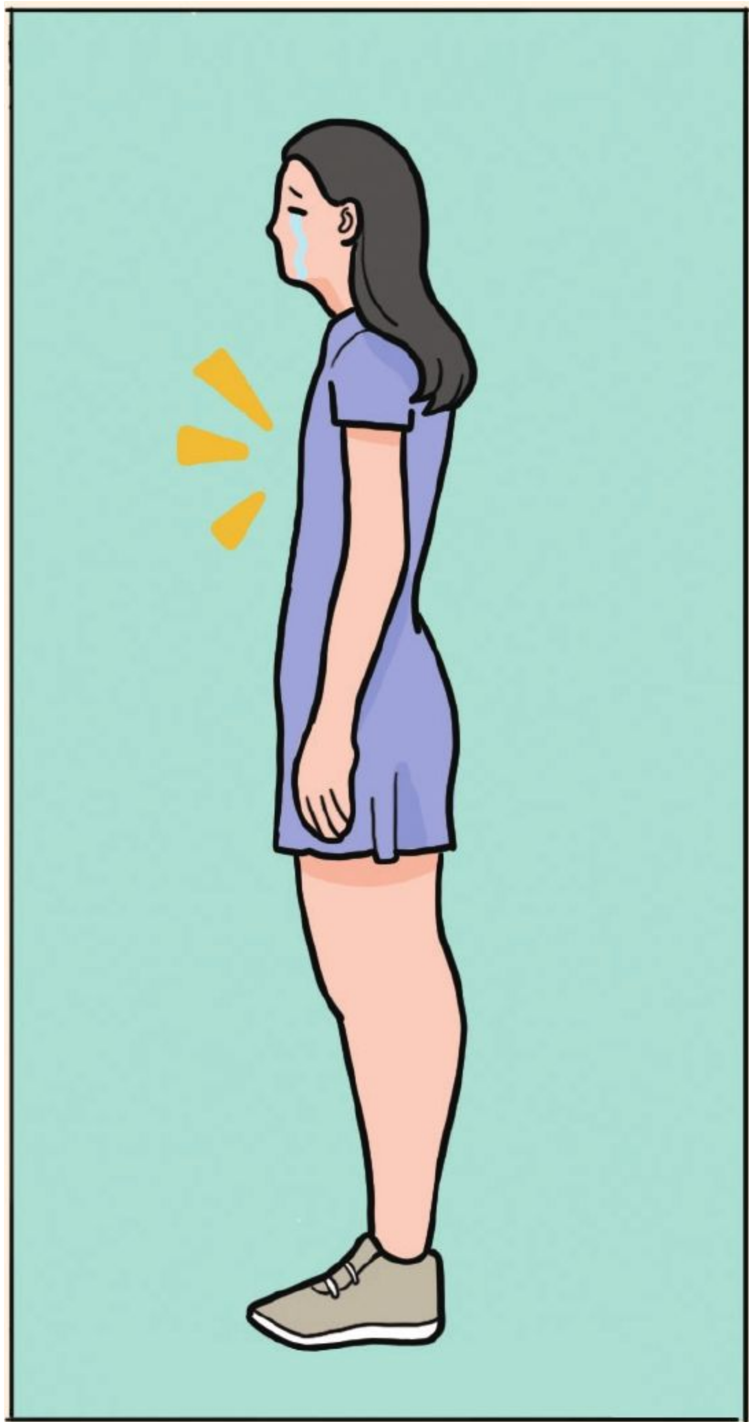
抹瘦腿霜、裹保鲜膜



跑步、游泳、杠铃深蹲



然而胸减没了下半身更壮了

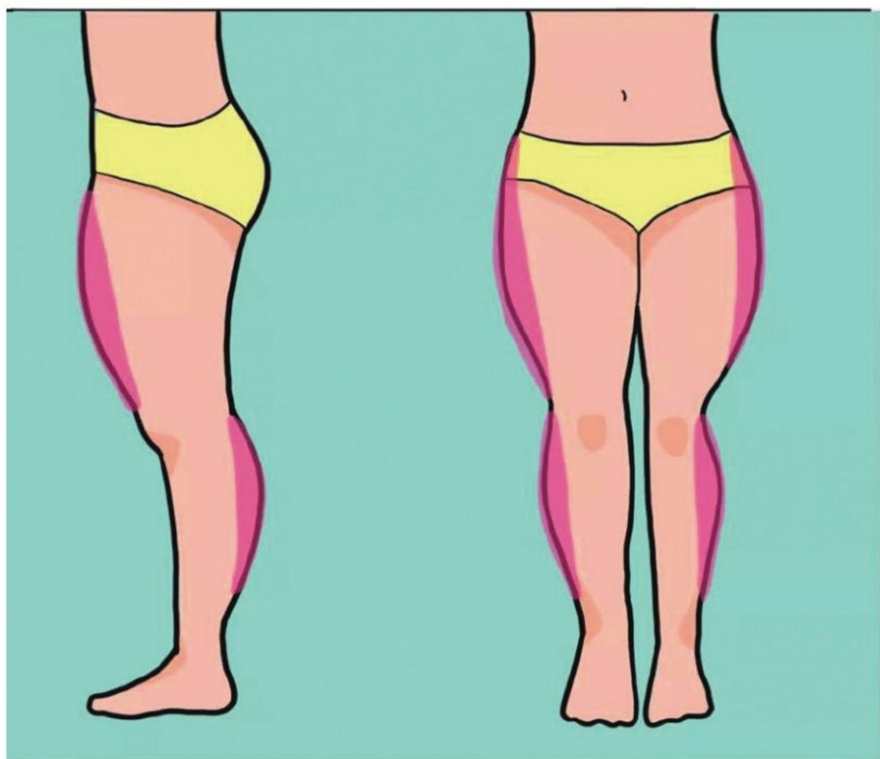


那么腿粗真的没办法解决吗



并不是基因无法改变但是你可以通过了解自己的体形来进行优化。

类型1大腿外侧突出型



造成大腿外侧突出的原因主要是核心肌群力量不足身体的重量主要

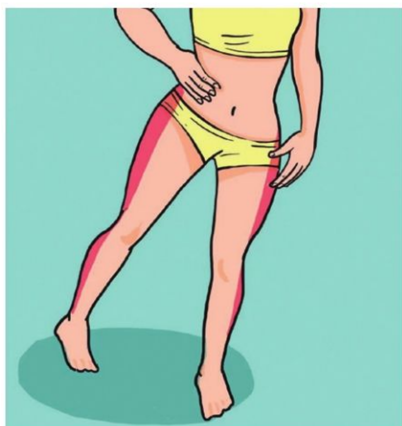
靠腿来承担。

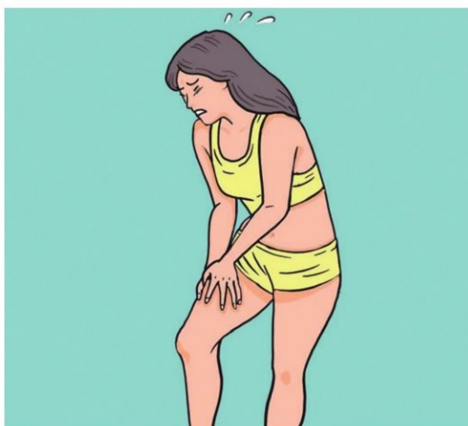
如果你是这种体形可以尝试进行以下训练。

站姿侧抬腿

自然站立单手叉腰脚尖微微内扣。依靠侧腹部肌肉的力量顺势带动下肢抬起。每组做1215次每天每侧做3组。

注意千万不要靠惯性来甩腿不然大腿外侧很容易抽筋。

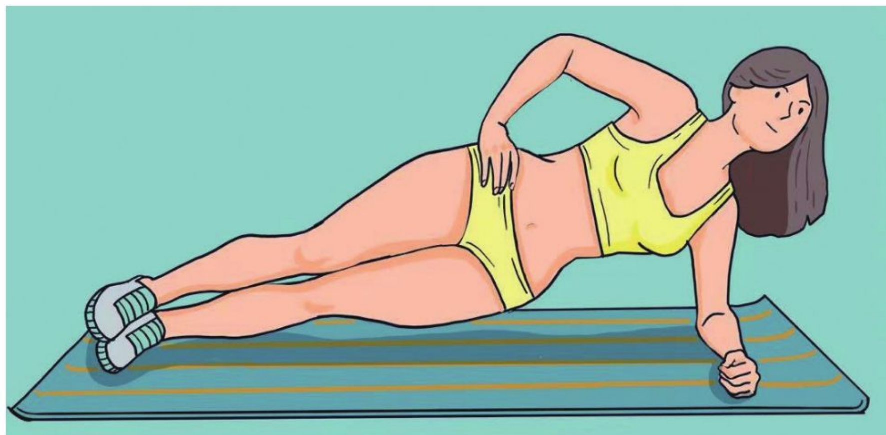




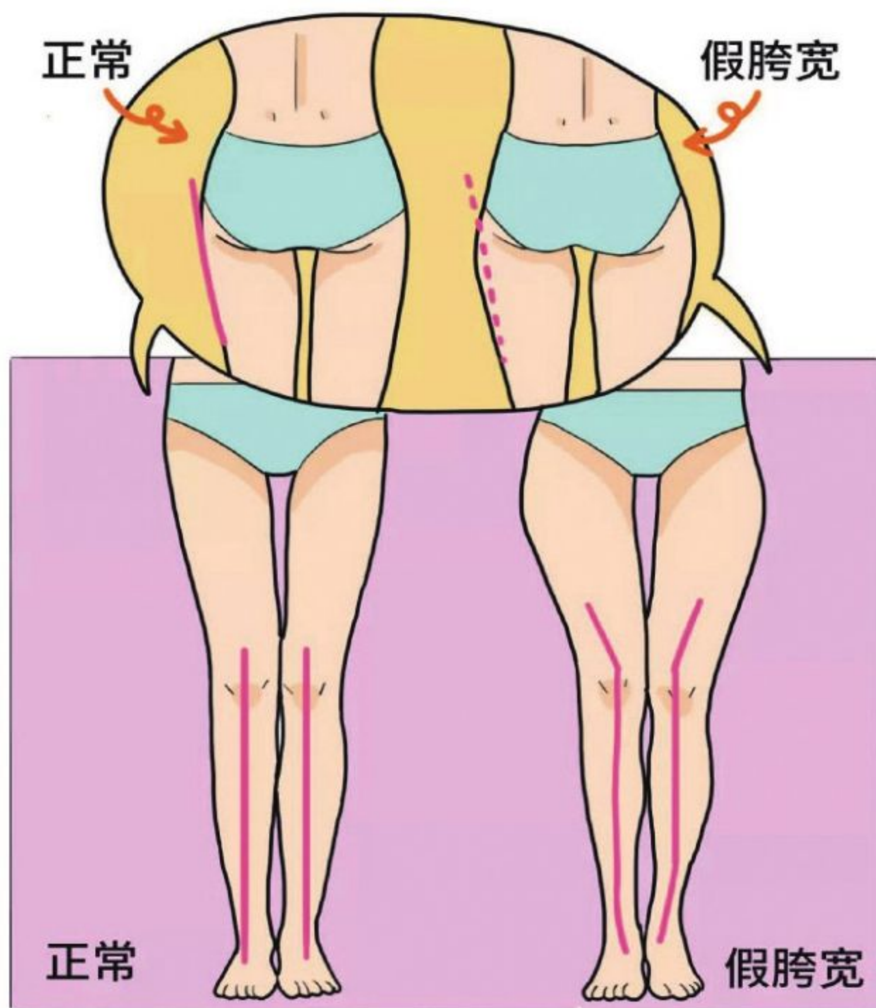
侧桥身体支撑

手肘弯曲90°侧撑起身体让整个身体成一条直线。视线保持平行腹部收紧。刚开始的时候支撑时间可以很短10秒左右以后逐渐增加支撑时间可以到2分钟。一组30秒每次每侧做23组。

注意练习时保持正常呼吸不要憋气。



类型2假胯宽腿型



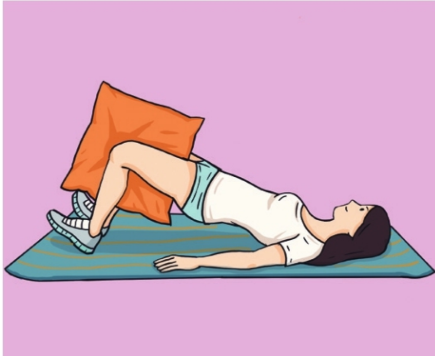
对于有假胯宽的姑娘们来说最重要的就是改善膝盖内扣的问题。

如果你是这种体形可以尝试进行下面的练习。

夹枕头小幅度臀桥

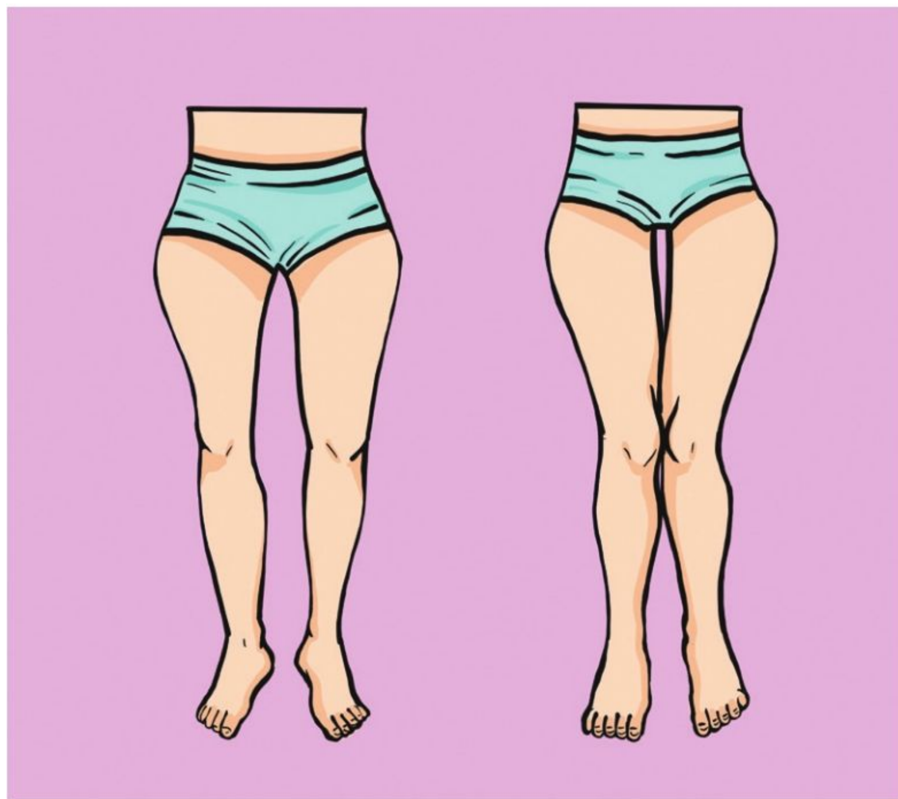
双腿间放一个枕头全程两腿夹紧在保持臀部紧张的同时重复做臀桥动作。本练习1012个为1组每次做35组。





原地转膝盖

自然站立努力夹紧臀部。想象两只脚在往地里钻同时打开膝盖。本练习1015个为1组以做到臀部酸胀为宜。



类型3下臀部肌肉发达型

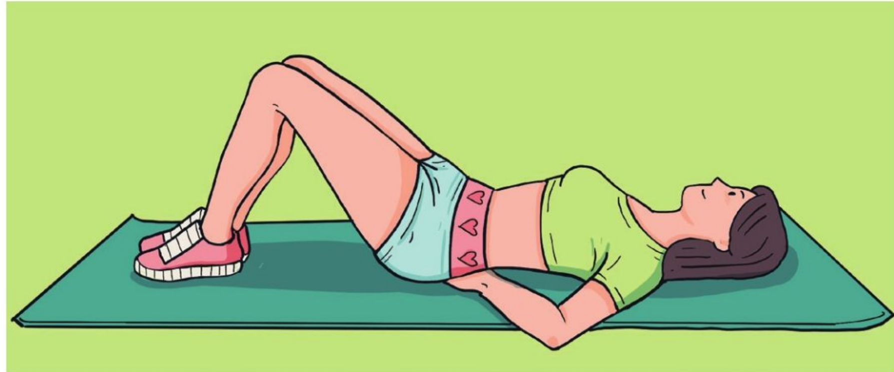
造成这种腿型的原因是核心肌群和上臀部肌肉没有被激活因而参与走路和支撑身体时下臀部肌肉的参与度特别高久而久之下臀部肌肉就会变得很发达。



对于这种情况可以通过提高对核心肌群和上臀部肌肉的感知来弱化下臀部肌肉发力从而改善腿型。可以尝试进行如下练习。

骨盆滚动控制

平躺在瑜伽垫上双手置于下背部。后倾骨盆抵住手掌保持58个深呼吸的时间。



这里分享的几个练习是通过针对性的训练来增强腿部肌肉力量、重塑腿型的。

需要指出的是腿粗对于爱美的女孩来说确实会带来一些生活上的不便比如拍照只拍上半身合照要站在人群的后面而且基本告别了短裙、紧身裤、破洞裤……

但是要知道大家都不完美。所以请不要因为腿粗而感到焦虑。我们可以通过在不完美中找到美来让自己快乐。我们也可以从科学的视角来进一步了解自己的身体从而通过精准的训练来塑造完美的体形。

接纳自己真实的样子同时为了健康和美去努力这样的你最可爱

Table of Contents

扉页
版权页
目录
第一章 亘古未解人体之谜
男人的枕头为什么那么容易黄
男人的胸到底有什么用
憋住的尿都去哪儿了
为什么男人爱打呼噜还打得那么响
女生为什么那么容易肿
结扎后精子都去哪儿了
第二章 养生青年续命指南
人还活着脖子没了
工作使人胖越努力越容易胖
肝脏功能强大而很多人对它一无所知
有的人活着膝盖却先“死”了
失眠一场精神对肉体的出轨
有1亿多中国人想把鼻子给砍了
当代人减肥从入门到放弃
落枕是脖子在喊救命
第三章 一定要搞懂的人体冷知识
为什么“菊花”会被辣到却“尝”不出酸、甜、苦、咸
裸睡的好处真是太多了看完就想脱光光
冬天脚冷放在男朋友哪里最暖和
到底几点睡才算熬夜啊
每多坐1分钟世界上就少了一个好看的屁股
跷二郎腿好处只有一个
为什么脑子里会自动“单句循环”一句歌词
第四章 尴尴尬尬的身体小问题
憋住的便便都去哪儿了
挖鼻孔好处只有一个
一个人的脚到底能有多臭
不能吃火锅原因只有一个
第五章 接纳不完美和自己好好在一起
脸越来越大是一个人成熟的标志
晕车当代社交“绝症”
你根本想不到男人们为了增高有多努力
没有一个近视的人能笑着走出理发店
腿粗的女性真的太不容易了